أسئلة

طفلك الحرجة ؟!



* مرحلة البلوغ وأسئلة الطفل الحرجة
* ماذا تقول الأم لإبنتها عن الدورة الشهرية
* النجاح والفشل والمغامرة في حياة الطفل
* كيف يواجه الطفل الفشل ويتقبله

أخصائي نفسي/ محمد فايد

أسئلة طفلك المحرجة

أسئلة
طفلك المحرجة

انا جيت منين يا ماما

متى تحدثين طفلك عن الجنس والتناسل

من الواجب والضرورى ان تتحدث مع طفلك عن الجنس والتناسل من ضمن الموضوعات التى يقوم الطفل بالاسئلة عنها لانك لا تستطيع البعد عن هذا السؤال الذى يقوم الطفل بسؤاله وخاصة ان ما يعرض على الطفل من خلال الحياة اليومية المعاصرة من عبارات واستنتاجات تتعلق بمسائل الجنس والتناسل من خلال وسائل الاعلام ومن خلال المجلات والكتب التى تصدر عن هذا الموضوع وكل هذه المؤثرات تؤثر فى عقل الطفل وذهنه مما تجعله يستفسر عن هذه الاسئلة المحرجة رغم تلقائيته وبساطته من اين جئت يا أمى وعلينا نحن كآباء وامهات ان نوضح الاسباب لأطفالنا فيكون هذا الكلام هو مسئولية الابوة والرعاية فيجب ان تتحدث مع الطفل عن هذه الأسئلة بصدق وبساطة وشرح ولابد ان

نتصدى لاية معلومات خاطئة أو زائفة قد تصل إلى اذهان الطفل وتضلل عن المبدأ السليم والطريق القويم ويجب ان لا تكذب على الطفل فى الإجابة عن اسئلة الجنس والتناسل فالكذب لن يفيد والتجاهل لن يفيد وعلينا ان نعرف كيف ان نبدأ فى التحدث لاطفالنا عن الجنس والتناسل ومتى وماذا نقول فى الاجابة عن هذه الاسئلة الحرجة وسوف نتناول هذه الموضوعات من خلال الصفحات التالية.

كيف ومتى تتحدثين مع طفلك عن الجنس التناسل

عندما يسأل الطفل امه عن الاسئلة الخاصة بالجنس والتناسل يكون قد كبر وشغل عقله وتفكيره هذه الموضوعات فلابد ان يتلقى اجابات صريحة وقد يسأل الطفل هذه الاسئلة وهو فى السابعة من عمره لكنه من الافضل ان نؤجل هذا التحدث والاجابة فى هذا الموضوع عندما يكون الطفل فى فترة البلوغ لان هذه الفترة يكون الكلام عن التناسل والتفرقة بين الذكر والانثى افضل واوضح من خلال دراسته لمادة الأحياء بالمدرسة حيث تتيح هذه الفرصة التوسع فى المناقشة فى هذه الموضوعات.

كيف تقومى بالتحدث لطفلك عن التناسل

يجب ان يكون حـديثك مع طفلك مناسب وتدريجـيـا لإستيعاب طفلك الكلام فى هذا الموضوع وعليك ان تتحدث مع طفلك مع مراعاة مراحل العمر بمعنى ان تشرح للطفل مع ما يناسبها بالتفاصيل مع مراعاة سن الطفل وعلى الام أو الاب التحدث عن مشاعرهم بصراحة دون الاحساس بالخجل والالم والذنب فمن السهل ان تشرح لطفلك مثلا وتقول ليس من السهل ان اتحدث اليك فى الجنس والتناسل فعندما كان الطفل صغيراً كان الحديث عن هذا الموضوع مرفوضا تماما ولكن اعتقد انه موضوع مهم ولابد من كشف النقاب عنه ان هذا الحوار مع الطفل يجعل طفلك يحترم صراحتك ويقدر مشاعرك وهناك وسائل عديدة تسهل عليك التحدث مع طفلك فى هذا الموضوع بالاستعانة بالصور والكتب وتنقل المعلومات الجنسية للطفل بشكل غير مباشر.

كيف تجيبى على اسئلة طفلك بالتحديد

يجب على الام أو الاب فى التحدث مع الطفل فى موضوع الجنس والتناسل بصفة خاصة ان تحدثى فى موضوعات عديدة فى وقت واحد أو مبكر فيجب ان تجيبى عن هذه

الاسئلة دون توسع واذا لم تفهمى طفلك استخدمى مثل هذه العبارات «ماذا تقصد بهذا السؤال» وهل هى هذه الاجابة التى تريد» «وهل فهمت ما أقول».

يجب عليك ان تستخدمى عبارات سليمة

عليك ان تُعلمى طفلك اسماء كل اعضاء الجسم بأسمائها الصحيحة فيجب ان تعلمى الطفل اسماء الجهاز التناسلى الصحيحة فهناك بعض الامهات يلجأن الى ابتكار اسماء خاطئة تشير للاعضاء التناسلية مثل القضيب الذكرى ويجوز هذا المسمى فى مرحلة مبكرة لكن عندما يكبر الطفل ويصل إلى سن يبدأ عندها شرح المعلومات الجنسية بالتفصيل ويشار لكل عضو باسمه الصحيح وتكون هذه الاسماء صعبة نوعا ما بالنسبة للطفل لكنه لابد من نكرها مثل : القضيب الذكرى، الثدى، المهبل، المبيض إلى اخره من هذه المسميات.

يجب عليك ان تتجنبى الضحك اثناء التحدث إلى طفلك

عليك ان تتجنبى الضحك اثناء مناقشة طفلك والتحدث مع طفلك بالاهتمام وعدم السخرية حتى لو كانت هذه الأسئلة مثيرة للضحك أو الامبالاة لان الطفل محتاج إلى ان يصدق ويسمع للأسئلة التى يسألها.

كيف ومن اين انا جئت يا امي؟

متى تجيبين عن هذا السؤال الحرج

هذا السؤال وان تجيبي عنه بوضوح ويجب ان نعتقد في اجابتنا على توضيح الفروق بين الجهاز التناسلي لكل من الذكر والانثى.

واليك هذا المثال لحوار بين أم وطفلها حول هذا السؤال

- من أين يأتي الوليد؟
- ينمو الجنين داخل جسم امه حتى يصبح للولادة؟
- في أي مكان ينمو الطفل؟
- في مكان داخل جسم الام يسمى الرحم

لماذا يدخل الجنين داخل الأم؟

وما الذي يأتي بالجنين داخل الأم؟

يحدث دخول الجنين داخل رحم الأم عن طريق التقاء ومرور خلية تناسلية من جسم الاب وتسمى بالحيوان المنوي وتكون داخل جسم الاب والتقائها بخلية من جسم الام تسمى بويضة ونتيجة لالتقاء الاثنين مع بعضهما تتكون في

رحم الام خلية اكبر تستمر فى النمو وهى الجنين ثم يخرج هذا الجنين من جسم الام بعد اكتمال النمو بدرجة كافية يمكنه من الحياة خارج جسم الام.

كيف يخرج هذا الجنين؟

إنه يمر من الرحم إلى داخل قناة مجوفة تسمى المهبل تدفعه الى خارج الجسم وتسمى هذه العملية بالولادة.

هناك خمسة امور يجب ان تلتزمى بها

عند مناقشة طفلك عن التناسل:

وعليك مراعاة امور اساسية اثناء محادثة طفلك عن موضوع الجنس والتناسل وهى.

اولاً الكلام عن طريق استخدام الحقائق

يجب على المتحدث مع الطفل ان يتحدث ويعتمد على المناقشة بالمواد العلمية وعلى استخدام الحقائق فى المناقشة مع الطفل فى موضوع الجنس والتناسل لان هذه الحقائق تجعل الطفل اكثر ادراكا وتقبلا لمناقشة الموضوع.

ثانيا : الايجاز فى المناقشة

على المتحدث مع الطفل ان يختصر فى المناقشة لان كثرة الكلام تشتت ذهن الطفل وتجعله يبعد عن الاتستيعاب والفهم.

ثالثا : يجب ان تكون المناقشة قائمة على الصدق والصراحة

يجب على المتحدث مع الطفل ان يكون صريح وصادق فى مناقشة مع الطفل ولايخجل ان يكون صريحا ويجب ان يناقش الموضوعات بوضوح.

رابعا : يجب التدرج فى اعطاء المعلومات فى مناقشة واجابة اسئلة الطفل

يجب على المتحدث مع الطفل ان الا يعطى معلومات كبيرة لطفلك مع مراعاة المرحلة العمرية التى يكون عليها الطفل وبما يوافق نضج الطفل.

خامسا : يجب ان تكون الام على دراية مما يقال فى المدرسة

يجب على الام ان تعلم بما يحدث فى المدرسة مع الطفل وما يتعلمه فى المدرسة بخصوص موضوع الجنس والتناسل من خلال ما يدرسه الطفل عن طريق مادة الاحياء فذلك يساعد الام على توصيل المعلومات الى الطفل.

مولود جديد يدخل فى الاسرة

كيف تتحدثى مع طفلك عن المولود الجديد؟

وكيف تساعد تقبله هذا الطفل والترحاب به؟

هذه المسألة ليست مسألة بسيطة

ليس من الطبيعى والسهل على أى طفل ان يتحمل وجود طفل اخر يشارك هذا الطفل الجديد فى محبة أمه وهذا ليس أمر سهل للطفل وعلى الام ان تجيدى محاورة طفلها وان تحدثه عن الطفل بانه لم ينقص من حبها شيئا وعليها ان تحدث طفلها عن هذا الضيف الجديد.

متى تخبرى طفلك بقدوم مولود جديد؟

على الام ان تخبر طفلها بقدوم طفل جديد اثناء الحمل ولكن ليس فى أول الحمل بمعنى أنه من الممكن حدوث اجهاض لاقدر الله ولكن عليها ان تخبر الطفل فى أواخر

اشهر الحمل عندما تكون فترة الحمل تظهر بوضوح مأى بروز البطن كما ان هذه الفترة الأخيرة تؤدى إلى حدوث ولادة ومن اخطاء الأم ان تختفى عن طفلها بناء قدوم مولود جديد ومن الخطاء ايضا ان تجعليه يسمع هذا النبأ من خلال ما يدور بينك وبين اقاربك أو صديقاتك معرفة بشكل غير مباشر وقد وجد ان سخط الطفل تجاه قدوم المولود الجديد يبدأ مبكرا وبدرجة كبيرة اذا فوجىء بقدومه أو اذ ما ادرك ببديهته هذا النبأ بشكل غير مباشر وعموما فإنه ليس هناك اسبوع أو شهر محدد يجب ان تعلنى فيه الطفل نباء قدوم المولود الجديد فذلك أمر اختيارى لكنه متى شئت اعلان هذا النبأ فيجب ان تنتبهى جيدا لما سوف تقولينه لطفلك عن هذا التغير الذى يطرأ بدخول مولود جديد.

كيف تخبرى طفلك عن نبأ قدوم المولود الجديد؟

على كل أم ان تراعى مشاعر الطفل وتخبره بصوت واسلوب مبسط به فرح وهدوء بان تقول لطفلك «سيأتى مولود جديد ليعيش معنا وهذا بالطبع لا يؤثر على مقدار حب واهتمام ومراعاة لك» فيتبادر إلى ذهن الطفل عدد من الاسئلة.

غيرة طفلك من المولود الجديد

غيرة الاطفال أمر طبيعى من قدوم مولود جديد لان الطفل يتوقع باتستحواذ الام لهذا الطفل من حب واهتمام ويظهر الاطفال غيرتهم عن طريق.

● **الغضب من الام:** ويحدث ذلك بالعناد وكثرة المطالب وعدم الطاعة.

● **الغضب من المولود الجديد:** تؤدى الغيره من الطفل الى هزة ليبكى أو ضربة.

الرجوع الى مرحلة الوليد بالارتداد أو التقهقر:

بان الطفل يرجع بتصرفات كأنه وليد صغير.

كيف تقوم الام على رضاء طفلها حينما يغضب منها بسبب المولود الجديد؟

- يجب ان تضع الام فى اعتبارها وفى ذهنها ان الطفل يعتمد ان يجذب انتباه الام ويصرفها عن المولود الجديد ويعبر عن غضبه من الام فى جذب اهتمام الام له ويجب على الام عدم التعنيف أو ضرب الطفل لان هذا الاسلوب لا يفيد

لانه يعتبر انتباها سلبيا وهذا يجعل الطفل يزيد في عدم طاعته للام ويجب على الام ان تقدر مشاعر طفلها وتكسب حب طفلها عن طريق الاهتمام بالطفل.

كما يتضح فى الامثلة التالية

– فى بعض الاحيان ينسحب الطفل من الحياة الاسرية ويميل إلى العزلة والوحدة والتألم فى صمت وفى هذه الحالة تقولى له مثلا «انى اعرف انك تريد ان تبقى بمفردك لكننى فى الحقيقة افتقدك وأود ان تظل معى بعض الوقت».

– من غضب الطفل من المولود الجديد انه يبكى ويصيح فى أغلب الاحيان ويمكن ان تقولى للطفل مثلا «ان اقدر شعورك بالغضب وانا أريدك ان تجلس بجوارى لتنعم بالحب والاهتمام».

– يقوم الطفل بعدم طاعته للام وعدم ارضاء عنها مثلا «لا أريد ان انام ولا تجبرنى على ذلك يمكنك ان تردى عليه بهدوء ولكن بحزم متجاهلة هذا التحدى بقولك «انى أعرف تماما انك لا تريد الذهاب للفراش لكن وقت النوم قد حان فهيا بنا».

- ويجب على الام ان تتجه الى اساليب اخرى ايجابيه لتشجيع طفلها واشعاره بالرضا عنه والمحبة والتقدير خلال الحياة اليومية وافضل فرصة ان تقوم الام بالثناء على طفلها اذا قام بعمل ناجح أو اداءه لشيء بإتقان وذلك مثل.

- قد يلعب طفلك بهدوء ويكون حريصا على عدم ازعاج المولود النائم وعلى الام ان تنتهز هذه الفرصة لتعبر له عن تقرير سلوك الطفل الحميد كأنها تقول له «انك حقا طفل مؤدب وانك تحب الولد الجديد وهو الاخر يحبك».

- من الممكن ان يحب الطفل ان يداعب الوليد ويقوم بالابتسام إليه وفى هذا الوقت يمكنك ان تقولى له «ان المولود يسعده ان تضحك وتلعب معه».

- عندما تقوم الام بطلب من طفلها بالقيام بإداء عمل وينحزه بنجاح يمكنك ان تنتهزى هذه الفرصة لتعبر له عن تقديرك له وتقولى له «انك حقا مساعد لى».

-قد يقوم طفلك اثناء انشغالك بالمولود الجديد لتمنحيه بعض الاهتمام ان يغضب ويصرخ وعلى الام ان تتجنب غضب الطفل وعدم العنف والضرب للطفل وعليها أن تفهم

الطفل بان تقول له «انى مشغولة الان لكنى بعد خمس دقائق سوف اتفرغ لك تماما.

كيف تتعامل الام مع طفلها عندما يغضب من المولود الجديد

-- من المؤكد ان يكون طفلك ليس سعيدا ولا متقبل الوليد الجديد ويجب على الام ان تطلب من طفلها ان يحب الولود الجديد. ويكون لطيفًا معه ومن الممكن أن يصل الطفل إلى حالة الضيق من المولود الجديد ويدفعه هذا الضيق إلى حد ضرب وإيذاء المولود الجديد جسميًا ويجب على الأم أن لا تترك طفلها مع المولود دون رقابة ومن الواجب على الأم أن تعلم طفلها كيفية التعامل والإلتزام فى معاملة المولود الجديد.

ونتائج غضب الطفل من المولود الجديد ان يقول للأم مثلا

«انى لا أحب هذا المولود ارسليه إلى حيث جاء» ومن الممكن ان تسمع الام من الطفل هذا القول الصريح القاسى من طفلك وممكن ان يكون رد الام يكون باسلوب خاطئ بانها تقوم بلكم الطفل وتوبيخه وتقول له: كيف يمكن ان تقول هذا الكلام لاخيك الصغير اعتذر فى الحال أو تذهب الى حجرتك» فيكون رد فعل الطفل هو العناد وعدم الاعتذار

ويغادر المكان غاضبًا متمردا إلى حجرته والحقيقة ان رد فعل الام بهذه الطريقة يعتبر خاطئا تماما فمن المفروض من الناحية النفسية ان تتركي طفلك ايتها الام يعبر عن مشاعره السلبية وعليك الا تفزعي منها أو ترفضيها وانما يجب ان تتعاملي معها بحكمة وصبر وتظهرى له تفهمك وقبولك لهذه المشاعر كأن تقولي للطفل فى هذه الحالة «يبدو انك قد ضقت ذرعا بهذا الوليد وقد تكون على صواب ربما لانه كثير البكاء ويستقطع من وقتى الكثير انى اعرف تماما ما تشعر به».

ماذا تقوم الام اذا رجع الطفل الى مرحلة الطفولة المبكرة

قد يضطر الطفل إلى ان يرجع اهتمام امه مرة ثانية بعد إستحواذ المولود الجديد على اهتمام وحب الام فيرجع الطفل الى مرحلة الطفولة المبكرة وهذا قد يجعل الطفل يتصرف كأنه لا يعلم شيء مثل المولود الصغير بالرغم أنه مكتسب مهارات كثيرة فليس غريبا ان تحدى طفلك وضعه كوضع الوليد بانه يحبو بعدما اكتسب مهارة المشى أو يمص أصبعه أو يبكى ليحمل فوق الذراعين أو غير ذلك من التصرفات الارتداديه ويجب علي الام ان تعمل على تجاهل هذه التصرفات دون تعليق أو ممكن ان تقوم بابداء مثل هذا

التعليق بهدوء «إن هذه التصرفات لا تتناسب مع سنك وإنك سوف تعود إلى سلوكك الطبيعى».

ويجب على الام ألا تجادل أو تراجع طفلها فى ان يمتنع عن هذا الاسلوب لانه بجرعات زائد من حنان وعطف الام سوف يتخلى الطفل عن هذا السلوك الخاطئ.

يجب على الام مراعاة التعامل مع المولود الجديد حتى لا تثير غيرة طفلها الاكبر

١- من الضرورى ان الام تحافظ على شعور طفلها وتحد من غيرته من المولود الجديد وغضبه منه وإنه ممكن ان تسلك سلوك خاطئة مثل.

* أنت الاخ الكبير ومن واجبك الاعتناء باخيك الصغير.
* ان هذا المولود لا يبكى كثيرا مثلما كنت تبكى.
* احضر له بعض لعبك القديمة.
* إن أخوك أكثر منك جمالا.
* ومن واجب الام ان تشـــارك الطفل فى حب المولود الجديد وتقول له:

إني اعرف ان هذا الوليد مزعج بعض الشيء ربما لكثرة بكائه لكنني سأكون حريصة على الا يسبب لك إزعاجا شديدا.

إن هذا الوليد يستقطع مني وقتا طويلا في العناية به لماذا لا تشاركني ذلك كأن تساعدني في غسله وتنظيفه حتى يمكنني ان اتفرغ للعناية بك؟ فإن هذا التفهم العميق لمشاعر الطفل واعطاءه الفرصة للتعبير عن مشاعره السلبية يعد افضل وسيلة للقضاء على هذه الغيرة الاخوية.

شخصية الطفل المالية

كيف تقوم الام على بناء شخصية طفلها المالية بناءً سليماً

يجب على الام ان تنتبه فى تصرفاتها المالية لانها تعكس تصرفاتها على طفلها من ناحية انفاق المال.

من واجب الام ان تكون قدوة لطفلها من حيث ادخاره واستثماره للمال لأن سلوك الام فى المستقبل هو المؤثره فى سلوك الطفل من ناحية المال إلى حد كبير على الام قبل ان تطلب من طفلها ان يدخر المال ويحافظ عليه ان نقرص على تصرفاتها من خلال انفاقها للمال بان تكون الام مدخرة أو انها ستقدم كارت الانفاق بكثرة شديد أو لديها ميزانية محدودة للإنفاق أو لديها شيكات أو كمبيلات أو هل تخصص جزء من اموالها للزكاه والاعمال الخيرية كل هذه التصرفات تؤثر فى الطفل وفى انفاق الطفل للمال ومعرفة الطفل قيمة وضرورة المال وعلى الاب والام ان يضربا المثل للطفل عن

كيفية التصرف فى المال وكيفية انفاقه بحساب وتدبير من خلال ما يشاهده الابناء منهما كهذا الموقف مثلا ان يقول الاب لطفله وهو يشاهد محل ملابس إنى اريد ان اشترى هذا القميص الجديد فأنا معجب به لكنى انفقت هذا الشهر اموالا كثير في امور عديدة ولذلك فإنى سوف انتظر بعض الوقت حتى لا أخل بميزانية هذا الشهر» ومن الممكن ان يفيد الابناء فى موضوع المال والانفاق عن طريق قيام الام والاب بجولات الشراء لاكساب الطفل خبرة الشراء وكيفية صرف المال وعندما توجد سلعة معينة يوجد عليها خصم أو توفير فيجب ان يدرك الطفل بنفسه هذا التوفير.

يجب على الأم ان تعلم طفلها الاقتصاد والتدابير

هناك عدة وسائل لتعليم الطفل الانفاق منها

- **طرح وسائل عديده للإنفاق امام الطفل**

ان معظم الناس يقوم باختيار عدد من وسائل الانفاق فمثلا أما شراء سيارة جديد أو الذهاب إلى المصيف أو شراء كمبيوتر أو شراء ثلاجه ويجب على الام أو الاب ان تعلم طفلها مبدأ المهم فالاهم عند انفاق المال كما انه يتعلم

الطفل بصفة عامة انه ليس فى المستطاع دائما شراء كل شيء فيمكن ان يخير الطفل فى شراء اكثر من شيء بانه يشترى الاهم.

يجب على الام ان تعطى الطفل فرص لتدبير الانفاق

على الام أو الاب ان تكسب الطفل دورا ايجابيا فى القيام بمسئولية التصرف في المال بان تجعل الطفل يقوم باتخاذ القرار من ناحية انفاق مبلغ محدد وان تقول الام لطفلها «هل تفضل إنفاقه خلال قضاء اسبوع فى المصيف أم انفاقه بأماكن مختلفة مثل النوادى أو الحدائق.

يجب على الام أو الاب تعريف الطفل بظروف الاسرة المالية

من الطبيعى والجائز ان تتغير ظروف الأسرة المالية أو تتعرض الاسرة بخسارة تجارية أو عجز الاب عن العمل وبعض الاسر تفضل اخفاء ظروفها عن ابنائها ولكن يجب ان تعرف الابناء حقيقة هذه الازمات المالية وبمشاركة الاطفال فى هذه الاحداث يتعلمون شيئا مهما ان الحياة لا تسير على وتر واحد وانه من الطبيعى ان يتعرض الإنسان لازمات مالية وتبعا لهذا المفهوم فإنهم يدركون كذلك قيمة

الحفاظ على المال ويجب ان اعلان مثل هذه الأخبار التى تشير لتغير ظروف الاسرة المالية ان تراعي عمر الابناء ما إذا كان الطفل صغيرا يكفى ان نقول له «إن اباك ليس لديه عمل وانه يبحث عن عمل اخر ثم نطمئن الطفل بإن كل طلباته سوف تكون مجابه باستمرار أما اذا كان الطفل فى مرحلة نضوج فيمكن مصارحته من مزيد من التفاصيل مثل «لقد استغنت الشركة عن بعض الموظفين بما فيهم أبوك».

يجب على الأبوين ان يجعلوا الطفل مستعد للتغيرات المالية

عندما تتعرض الاسرة لازمة مالية يجب على الابوين ان يعدا ابنهما لاستقبال التأثيرات الناتجة من ذلك فيمكن مثلا مصارحت الطفل بهذا الخبر لقد اعتدنا على شراء كل هدية لك بثمن كبير وان تكون هدية ثمينة فى عيد ميلادك لأننا لا نستطيع تحقيق ذلك فى عيد ميلادك القريب القادم لان أباك يمر بضائقة مالية لكننى سوف أعد لك حفلا جميلا ممتعا».

يجب على الام ان تكون صريحة مع اطفالها عن سبب قلة الانفاق

يجب على الام حرصا على مشاعر طفلها بان تصارح طفلها عن الازمات المالية سبب خفض الانفاق أو سبب

تراجعك عن تلبية متطلباته لان من الممكن ان يفهم الطفل قلة الانفاق عليها بطريقة خاطئة مثل انتقاص الحب للطفل أو خداعة فعلى الام دائما ان تضع الحقائق امام طفلها وما يتناسب مع عمره.

يجب على الام تخصيص راتبا لطفلها وتعلمه كيف يدخره

يجب ان يكون الطفل على موقف سليم من ناحية انفاق المال من خلال ما يكتسبه من تأثير الابوين فى تصرفات الطفل من جهة المال ومن الضرورى ان يعرف الطفل قيمة المال وكيفية انفاقة وكيفية إستثماره والطفل محتاج إلى راتب خاص يتعلم منها كيف ينفق وكيف يدخر.

فى أى مرحلة من مراحل عمر الطفل

ان نقوم باعطاء راتبا محدد للطفل

من الصعب تعليم الطفل الذى لم يدخل المدرسة أو قبل سن المدرسة أن يدخر أو كيفية إنفاق الطفل للمال لان الطفل لا يستطيع ان يفهم المعنى الحقيقى لفائدة ادخار المال أو انفاقه فى أوجه سليمة وان شائت الام أو الاب اعطاء راتبا للطفل فى هذه المرحلة فيكون يوم بيوم مثل «المصروف» أما

الطفل الذى يكون فى مرحلة سن من ٤-٧ فيمكن للطفل ان يفهم ان شراء احتياجات غالية نسبيا يحتاج لادخار المال ولذلك فإن هذا السن يحتاج الى اعطاء الطفل راتبا.

أما الطفل فى سن ٧ - ١٢ سنة فيمكن تفهم كيفية انفاق المال وادخارها فيتمكن للطفل فى هذا السن ان يتخذ القرار بالانفاق أو التوفير ويمكن ان يعرف الطفل فوائد البنوك ودفاتر التوفير وممكن ان نخصص للطفل دفتر للتوفير ونعرف الطفل فى هذا السن فائدة الادخار فى البنوك وفائدة التوفير.

من الاخطاء التى يقع فيها الأبوين مكافأة الطفل بالمال مما يؤثر على تربية الطفل

من الشائع فى معظم الاسر مكافأة الطفل باعطائه بعض المال عندما يقوم بعمل حسن أو بقيام أى عمل للاسرة فهذا السلوك سلوك خاطئ فى التربية لانه يربط عمل الطفل باى شيء بالعطاء المادى وعلى الابوين ان يعلموا الطفل تلقائيا ان يقوم باى عمل دون انتظار عطاء مادى لأنه بهذا السلوك الخاطئ سوف يتعود الطفل على قضاء الأعمال بالمال واذا

امتنع الابوين عن مكافأته بالمال فلن يقوم بقيام الأعمال لكنه لايمانع من زيادة راتب الطفل او منحه مكافأة للقيام باعمال اضافية غير معتادة لحفزه على الحصول على مزيد من المال.

كيف تحدد الام الراتب المناسب لطفلها

من الضرورى ان تعدد الاسرة راتب الطفل وفقًا لظروف كل اسرة ويجب على الاسرة ان تعرف كيف سيتصرف الطفل فى هذا الراتب.

وهناك بعض الاساليب الواجب مراعاتها

- تحديد ما يحتاجه الطفل اسبوعية أو شهرية

يجب على الام ان تحدد احتياجات طفلها بتقدير قيمة الراتب الدورى عن طريق ما يقوم به الطفل من شراء وجبة غذائية أو حلوى فى الاسبوع أو فى الشهر فتقوم الام باعطاء الطفل هذا الراتب سواء اليومى أو الشهرى حتى تجعله يشعر بشىء من المسئولية عند الانفاق ويجب ان تعلم الطفل أن لا يصرف راتبه فى اشياء ثانوية حتى يستطيع ايجاد القدر الكافى لانفاقه فى المتطلبات الضرورية.

- يجب على الأم ان تشجع طفلها على توفير بعض المال اسبوعيا

من الضروري ان تقوم الام على تشجيع طفلها على الادخار في المال من راتبه الاسبوعي أو الشهري ولكن يجب على الام ان تجعل الطفل يتخذ هذا القرار بمفرده وعلى شرط ان تكون الام من المدخرين وسيقوم الطفل باستيعاب ان الانفاق أمرسهل جدا أما الادخار فشيء صعب يحتاج لشيء من الحزم.

- يجب ايضا على الام ان تشجع طفلها على الادخار لمدد قصيرة

من الصعب على الطفل ان يدخر لفترات طويلة لان هذا لا يشعره بقيمة الادخار فيجب على الأم أن تراعي ادخار الطفل بان تشجع الطفل مثلا على ادخار مصروفه لشراء مثلا دراجة فيعرض الطفل على تحقيق هذا الهدف ويجب على الام ان تساعد الطفل ما إذا كانت الدراجة مثلا بمبلغ ثمانون جنيه فتقول للطفل سوف ادفع لك مبلغ ستين جنيها اذا استطعت ادخار عشرون جنيها.

- يجب مراعاة الاسرة ان لا تجعل التوفير شيئا مؤلماً لدى الطفل

قد يكون الادخار شيئا مزعجا أو مؤلما للطفل بسبب ان

بعض الامهات والاباء يشعرون بان ما يدخرونه لن يروه ثانية فعلى الام والاب ان يعلم الطفل كلا من الايداع والسحب وليس الايداع فقط ويمكن تدريب الام للطفل من خلال عمل دفتر توفير أو حساب بالبنك فيجب على الام ان تشجع طفلها على الادخار ولكن فى نفس الوقت ان يعرف الطفل بأن ما يدخره يمكن ان يحصل عليه ثانية ولا مانع من تشجيع الطفل على الادخار بتخصيص جزء من راتبه للادخار وتخصيص الجزء الاخر للإنفاق بشرط عرض الفكرة على الطفل ويكون الطفل مقتنع من خلال حديثك عن فوائد الادخار.

والخلاصة

ان الحديث الى الاطفال عن قيمة المال وكيفية التصرف فيه أمرو يطول شرحه ويجب على الام ان تشارك طفلها فى معرفة وضع الاسرة المالية وان يتولى الطفل مسئولية التصرف فى المال من خلال تخصيص راتب دورى للطفل ويجب معرفة كيفية استخدام المال عن طريق تعليم الام والاب للطفل كيفية المفاضلة بين أوجه الإنفاق لكى يدرك الطفل فوائد الادخار.

الطفل والتعامل مع الطبيب

كيف تقوم الام برعاية طفلها صحيا وتساعده على التكيف مع الألم

● لماذا يخاف الطفل من الاطباء؟

* انا لا أحب ان اتذوق الدواء»

«ارجوك يا أمى لا تحضيرى لى الطبيب».

«انا لا أشعر بالألم».

ان من اسباب خوف وفزع الاطفال من الطبيب هو الام عن طريق القول القديم للطفل بانه «اذ لم ينتهى الطفل عن أى شىء يفعله لا يعجب امه بأنها سوف تطلب الطبيب لاعطاء الطفل حقنة» فهذا الكلام يدخل عقل ويترسب فى نفسية الطفل مما يؤدى إلى كره وخوف الطفل من الطبيب وخصوصا طبيب الاسنان لانه الوحيد الذى يعطى حقنة

البنج باستمرار فالطفل امام هذا الإنذار لابد ان يخاف من الطبيب والاطباء جميعا لان الطفل يتصور الطبيب مصدر الم وازعاج ويوجد كثير من الامهات لا يعتنين باعداد اطفالهن الإعداد المناسب للخدمة الصحية من أجل تحقيق الشفاء فيجب على الام التى يوجد لها طفل يخاف من التعامل مع الاطباء بان تقوم بجهد كبير فى اسكانه وارضائه وحتى ينال الطفل الخدمة الصحية فعليك ان تعديه نفسيا أولاً لزيارة الطبيب وعلى الام ان تلتزم بالنصائح التالية لتتغلبى على خوف الطفل وفزعه من الاطباء .

١- من الضرورى ان تقوم الام بمقاومة الفزع عند الطفل من الاطباء

يجب على الام الا تخاف من الخدمة الصحية لان هذا ينعكس على الطفل فاذا قامت الام بالتحدث عن الاطباء والشكوى منهم فلابد ان لا يكون امام الاطفال فاذا اضطر الطفل الى اخذ حقنة أو خلع ضرس فيجب على الام ان تتظاهر بالابتسام وتبسط الامر للطفل رغم علم الام بما قد يسببه هذا أو ذاك من الم قد يكون شديد على الطفل ويجب على الام ان تنقل للطفل مشاعر ايجابية عن دور الطبيب فى المجتمع فى كل فرصة تتيح ذلك فتقوم الام بالحديث عن

الطبيب فإنها تقول مثلا «انى كنت مريضة أو اشكو من ضرس مؤلم فى العام الماضى وخلصنى من الام الشديد باعطائى علاجا فعلا وعلى كل أم أن لا تربط تهديد الطفل فى أى عمل يقوم به بالناحية الطبية «اذ لم تأخذ هذا الدواء سوف أحضر لك الطبيب ليعطيك حقنة فتؤلك وعلى الام ألا تكرار هذه العبارات على مسمع الطفل فتجعله دون شك ان يخشى الطبيب ويخاف من الخدمة الصحية.

يجب على الام ان تعد طفلها لزيارة الطبيب

على الام الا تفاجئ طفلها بالتواجد داخل عيادة الطبيب فيجب على الام أن تختبر طفلها بأنها سوف تعرضه على الطبيب وهناك بعض الاشياء.

المتوقعة التى يمكن للام ان تقولها لطفلها استعداد لهذه الزيارة.

*من الممكن ان يقوم الطبيب بتصويب ضوء داخل فمك أو انفك ليتمكن من فحصها وقد يقوم ايضا بخفض لسانك اثناء فحص الفم بشريحة معدنية ليتمكن من رؤية اللوزتين والحلق ومثل هذه الفحوص لا تسبب ألما فلا تخف منها.

* من الممكن ان تطلب منك الممرضة خلع كل ملابس الطفل فيما عدا الداخلية ليتمكن الطبيب من فحصك

* من الممكن ان يستخدم الطبيب جهازا عبارة عن خرطوم طويل ينتهى بقطعة معدنية تسمى سماعة طبية حيث يمكنه بواسطة هذا الجهاز فحص القلب والرئتين وهذا لا يسبب لك أى الم على الاطلاق.

* قد يضطر الطبيب إلى شك اصبعك للحصول على بضع قطرات من الدم لفحص هذا الدم والتوصل الى معرفة سبب المرض.

* من الممكن ان يطلب منك الطبيب الوقوف فوق ميزان ليقدر قيمة وزنك وقد يقيس طولك كذلك وفى الحالتين لن تشعر باى الم على الاطلاق.

يجب على الام ان تعد الطفل لزيارة طبيب الاسنان

من الأمور المزعجة لدى الطفل هو الذهاب إلى طبيب الأسنان لأن الذهاب إلى طبيب الأسنان يعتبر مغامرة لان الطفل لا يعرف شيئا عما يمكن ان يحدث له داخل عيادة طبيب الاسنان من الم بسبب الخلع والحشو.

ويجب على الام قبل الذهاب إلى طبيب الاسنان ان نوضح للطفل بعض الامور مثل،

* يستخدم طبيب الاسنان مجموعة من الادوات الخاصة لفحص الاسنان يضعها على صينية إلى جانبه وهى عبارة عن ادوات معدنية طويلة يدخلهابالفم ويفحص بها الاسنان ولا تتسبب فى أى الم.

* ان طبيب الاسنان هو الوحيد الذى يعتنى باسنانك ولحميتها من التسوس عن طريق العلاج لتبقى سليمة وقوية.

* سوف تجلس على مقعد هزاز كبير ممتع حيث يمكن للطبيب ان يرفعه ويخفضه.

* سوف يقوم الطبيب بتسليط ضوء على فمك حتى يتمكن من رؤية اسنانك بوضوح.

* سوف يقوم الطبيب بوضع طبق خاص تحت فمك حتى لا يتسرب اللعاب أو الماء إلى ثيابك فيبللها وهذا الطبق نفسه يضعه الطبيب لى ولوالدك عندما يفحص أسناننا وهناك فى بعض الحالات لا يلجأ الطبيب إلى الخلع أو

الحشو فيجب على الام ان تشرح لطفلها بان اذا كانت اسنان الطفل مصاب بالتسوس فتقول للطفل يجب ان تذهب إلى الطبيب لان هذا التسوس عبارة عن حدوث فجوات صغيرة بالاسنان وإذا لم يعالج الطبيب هذه الفجوات بحشوها بمواد خاصة فإنها ستتسع معالجة الأسنان من الاحساس بألم شديد.

● يوجد طرق كثيره لتكيف طفلك مع الألم

من الممكن أن يكون الطفل شديد الخوف من الاطباء فيمكن للأم ان تساعد الطفل على التغلب علي الخوف من زيارة الطبيب.

● وهناك عوامل كثيرة تساعد الأم علي ذلك

- أن تقوم الأم باللعب مع طفلها دور الطبيب والمريض

يجب علي الأم أن تقوم بدور الطبيب والمريض مع طفلها ويمكن أن توضح الأم مايجري بعيادة الأطباء ودور الطبيب في مساعدة المريض علي الشفاء فتلعب الأم دور الطبيب وتجعل طفلها يلعب دور المريض ثم تعكس الأمر وتجعل الطفل يلعب دور الطبيب ويقوم بالكشف علي عرائسه.

• يجب على الأم أن تدرب طفلها على الأفكار الايجابية

يجب على الأم أن تدرب طفلها على المواقف الصعبة أو التي يراها مؤلمة له بالافكار الإيجابية فقبل زيارة الطبيب يجب على الأم أن تساعد طفلها بان تقول إن الطبيب ماهر ولن يؤلمك وإن الطبيب سوف يخلصك من الألم.

من الضرورى ان تدرب الام طفلها على الراحة والاسترخاء

يجب على الام بان تعلم طفلها وتقوم بتدريبه على الهدوء والاسترخاء لعضلات الجسم والتنفس بعمق وببطء حتى تساعد الجسم على تحمل الألم.

من الضرورى ان تقوم الام بجذب انتباه طفلها بان تستدعى من ذهنه المواقف الممتعة

يجب على الام ان تدرب طفلها على ان يستدعى الافكار الممتعة والمواقف التى تسعد الطفل مثل الاستحمام فى حوض السباحة فكل هذه المواقف تساعد الطفل على نسيان الألم وتقلل الاحساس بالخوف من الطبيب اثناء الجلوس على مقعد طبيب الأسنان أو فوق سرير الفحص عند طبيب الأطفال.

ويمكن اختصار ماسبق فى هذه النقاط

* يجب على الام ان تساعد طفلها على مقاومة الخوف والالم والتكيف مع المواقف الصعبة.

* يجب على الام اعطاء الفرصة لطفلها ليعبر عن مخاوفه ومشاعره السلبية.

*يجب على الأم ان تكون صريحة مع طفلها.

الحوادث التى تؤثر على الطفل

ماذا تفعل الام عندما يتعرض طفلها لخطر
أو حادث وكيف تخفف الام عن طفلها

• كيف تؤثر الحوادث على نفسيه الطفل؟

من المؤكد ان كل الناس فى الأرض معرضون لحوادث وكوارث كالحرائق وحوادث الطرق والزلازل والفيضانات فهذا أمر ليس يوجد فيها شك وهذه الحوادث تؤثر بوجه خاص فى نفسية ومشاعر الاطفال قد تبقى اثارها لفترات طويلة.

وغالبا تحدث حوادث كثير مثل حادث تصادم سيارة بسيارة فينتج عنها وفاة الاب والأم ويشاء الله عز وجل ان يبقى الاطفال احياء فكيف تؤثر هذه الحدثة فى تلك الاطفال وهل يمكن ان يواجه الطفل الحياة مرة أخرى فى حقيقة

الامر يمر الطفل بثلاث تجارب مفزعة بثلاث مراحل مميزة من الاضطراب النفسي ويمكن بالاعتناء بمشاعر الطفل ومخاوفه وافكاره خلال المرور بهذه المراحل الثلاث تقليل الضرر النفسي الواقع عليه.

وهذه هى المراحل الثلاث

١- مرحلة المفاجاءة بالصدمة والتشويش

هذه المرحلة أو مرحلة بعدحدوث الحادث ويكون الطفل فى هذه المرحلة فى حالة صدمة ويكون فى حالة من الذعر والخوف والقلق ضعيف الانتباه للمؤثرات الخارجية كالأصوات العالية وفى هذه المرحلة يجب ان تتفهم الام ان طفلها يكون ملىء بالمشاعر تجاه هذا الحادث وان يجب عليها ان تكون بجانب الطفل لكى تشعره بالامان والطمئانينة والهدوء.

ويجب على الام ان تتحكم فى مشاعرها لان مشاعر الام خاصة تؤثر بشكل قوى على طفلها فاذا ظهر على الام سلوك الخوف والفزع بطريقة هستيرية ما بالتالى سيسلك الطفل نفس سلوك الام فيجب على الأم ان تهدأ وتهدء طفلها وليس

معنى ذلك ان تظهر الام امام طفلها كأن شيئا لم يحدث فمن الضرورى ان يشعر الطفل بتأثير الحادث على الأم بدرجة ما يجب على الام ان تتحدث مع الطفل بشكل ايجابى وممكن مثلا ان تقول لطفل «لقد تألمت كثيرا عندما رأيت سيارتنا قد احترقت لكن الحمد لله على نجاتنا من الاحتراق وسوف نشترى سيارة غيرها تعويض لما حدث على هذا الحريق.

- **مرحلة الفعل النفسى وتأثيره على الطفل**

تعتبر هذه المرحلة هى المرحلة التى تأتى بعد انتهاء الصدمة والتى يكون الطفل من خلالها استيعاب احداث الحادث بشكل تدريجيا وهذه بعض الامور الشائعة التى تظهر على الطفل فى هذه المرحلة.

- **الخوف والقلق والفزع من اثار الحادث**

عندما يقوم الحادث ينتج عنها خوف وفزع الطفل من تذكر الحادث أو الخوف أن يتكرر هذا الحادث مرة أخرى فيكون الطفل مرتبط بأمه ارتباط شديد باعتبارها الحامية له والامينة عليه فيظل الطفل ملازما لها باستمرار.

• قلة النوم أو انقطاع النوم لفترات

نظرا لخوف الطفل من الحادثة وتأثيرها عليه فالطفل يخشى ان ينام بمفرده فيحب دائما ان تكون أمه بجانبه لا تتركه وحده وقد يتعرض الطفل للاحلام المفزعة والكوابيس.

• فقدان الطفل الرغبة فى الذهاب للمدرسة

قديفقد الطفل الرغبة فى النهاب إلى المدرسة خوفا من احتمال تعرضه لحادث فى الطريق أو فى المدرسة لان الطفل فى ذهابه إلى المدرسة أو فى وجوده فى المدرسة يعتمد على على نفسه وهو مالا يكون مستعدا له نفسيا خلال هذه المرحلة.

• قد يتعرض الطفل لنوبات غضب

نظرا لتعرض الطفل إلى الخوف والذعر وعدم الامان والحماية الكافية فى الجو الذى يعيش فيه من المؤكد ان يتعرض الطفل لنوبات الغضب والتشجر مع من يحبهم كأنهم اعداء له ويقوم الطفل بالقاء الاشياء من حوله.

• مرحلة الارتداد إلى مرحلة الطفولة المبكرة

قد يرجع الطفل بعد الحادث إلى مرحلة الرجوع إلى الطفولة المبكرة مثل مص اصبعه أو تبول الطفل فى الفراش بالرغم ان الطفل انتهى من هذه المرحلة.

● **يجب على الام ان تخفف عن طفلها آلامه واحزانه**

من الضرورى ان تقوم الان بتخفيف الضغط النفسى الذى يعانى منه وهذا يمكن تحقيقه عن طريق هذه العوامل.

- **يجب على الام ان تعرض على طفلها الحقائق**

يجب على الام ان تشرح لطفلها كيفية حدوث الحوادث والكوارات وهذه الحوادث مقدره من الخالق عز وجل وان حياة الانسان منذ بدء الخليقة تتعرض لمختلف الحوادث والكوارث وعلى الام الا تبالغ فى الحديث عن الكوارث والحوادث حتى لا يشعر الطفل ان الحياة بشعة لا يوجد فيها امان وعلى الام ان تطرح الحقيقة امام طفلها حتى يشعر الطفل متى ستعود الامور لمجراها الطبيعى.

- **كيف حدثت هذه الحادثة**

على الام ان تعلم طفلها كيفية الايمان بقدر وتدبير الخالق عز وجل ما إذا سألها الطفل لماذا حدث مثلا هذا الحريق فتقول له هناك عوامل كثيرة خاصة بالطبيعى أدت إلى حدوث هذا الحريق.

- من الطبيعي ان يسأل الطفل عما إذا كان سوف يتكرر هذا الحادث مرة أخرى

على الام ان تلتزم بالصراحة مع طفلها فإذا كان الحادث سوف يتكرر فتقول له سوف يتكرر لكن سوف تكون على أفضل استعداد وإذا كانت نوعية الحادث لا تكرر فسوف تطمئنه.

- يجب على الام ان تكون هادئة ومطمئنة فى صراحتها مع طفلها

يجب على الام وهى تحدث طفلها عن الكارثة أو الحادث ان تعتمد على الحنان والهدوء بان تضم طفلها الى صدرها لان ذلك يمنح الطفل الامان وعدم الخوف من مواجهة المواقف المؤلم وعلى جميع افراد الاسرة ان يلتفوا حول بعضهم لتخفيف اثار الصدم وحتى يشعروا الطفل بالحماية والامان فمن الخطأ ان تترك الام طفلها لأحد من جيرانها أو قريبا لها فيجب على الأم ان تمسك طفلها ولا تتركه حتى تساعديه على الاقلال من الخوف ويجب على الام الا تبالغ فى تهدئة طفلها حتى لا يسيطر عليه الخوف والفزع ويجب عليها ايضا الا تتجاهل ما جرى.

- يجب على الام ان تشجع طفلها على ان يتحدث عن مشاعره

من الضروري ان تشجع طفلها على ان يحكي ماحدث بخصوص الحادث ويعبر عن مشاعره ففي الحقيقة يخفف هذا عن فزعه وخوفه ويجب ايضا على الام ان تجعل طفلها يشكو ويتألم ويبكي وهناك بعض الاطفال قد يلتزمون بالصمت بعد الحادث فهذا يحتاج من الاسرة ان تساعد الطفل على التعبير عن مشاعره ويبوح بما في صدره ويمكن ايضا على الاسرة ان تشجع الاطفال الكبار نسبيا على ان يعبروا عن مشاعرهم تجاه الحوادث بصورة اخرى كاللعب أو الاعمال الفنية أو الكتابه فمثلا تشجع الام طفلها على ان يكتب مشاعره تجاه الحادث أو يرسم صورا تعبر عن الحادث.

٢- مرحلة العودة للحالة الطبيعية

تعتبر هذه المرحلة الاخيرة والتي يحدث خلالها الشفاء النفسي وعودة الطفل لحالته الطبيعية ويجب على الأم ان تعود طفلها على الرجوع إلى برنامجة المعتاد الذى كان عليه قبل وقوع الحادث ويجب على الام ان تشجع طفلها على ان

يشــارك باداء بعض الاعمــال البــسـيطة لإعـادة الامـور إلى مجراها الطبيعي كأن يساعدك فى ازلة مثلا اثار الحريق فإن الطفل يشـعر بالارتيـاح النفسى عندما يرى ان الاشـياء من حوله قد انتظمت وعادت إلى صـورتها المألوفة.

- **قد يصاب الطفل بحالات من الضعف النفسى الشديد**

من الممكن ان يصاب الطفل بحالات من القلق والذهول أو تغير نمط الشخصية أو الضعف النفسى الشديد.

مرحلة البلوغ واسئلة الطفل الحرجة

يجب على الام ان تكون صريحة مع طفلها وتسلحه بالايمان والعفة
كيف ومتى تؤثر علامات البلوغ على طفلك

تعتبر فترة البلوغ من الفترات الخاصة والحرجة بالنسبة للطفل حيث ينتقل الطفل من مرحل الطفولة إلى مرحلة المراهقة فتسبب هذه المرحلة عن تغير معالم الجسم فقد تفزع وتثير الطفل مما يجعل الطفل يخجل بالتحدث عن هذه التغيرات ويخجل من التحدث والاستفسار عن سبب حدوثها فهناك تغيرات تحدث فى الاطفال بانواعها سواء ذكور أو اناث ففى الاناث ممكن ان تفاجا الطفلة بوجود قطرات من الدم ملتصقة بملابسها الداخلية انها احدى علامات البلوغ عند البنات وهى علامات بدء الدورة الشهرية ومن المؤاكد ان يندهش الطفل عندما يرى السائل اللزج ملتصقا بثيابه الداخلية فى الصباح انه علامة الاحتلام فكيف نتحدث إلى ابنائنا عن هذه العلامات؟ وما معلوماتنا عن البلوغ.

كيف نعرف البلوغ للطفل

فى مرحلة البلوغ يحدث خلال هذه المرحلة نضج جنسى للطفل بحيث يصبح قادر على التناسل وهذا فى الحقيقة لا يحدث فى سن معينة فعلى بضع سنوات تتغير النواحى الجسمية والنفسية الدالة على البلوغ عند مختلف الاطفال ففى الاولاد تظهر أولى علامات البلوغ فيما بين ١٠ - ١٤ سنة وفى البنات تظهر أولى علامات البلوغ ما بين ٩ - ١٤ سنة وغالبا تحدث تغيرات فى عملية البلوغ عند البنات والأولاد الا ان تحدث وجود علامات قد تتقدم أو تتأخر فى ظهورها فيما بينهم قد يظهر مثلا نمو الثدى عند بعض البنات فى سن الحادى عشر وقد يظهر عند اخريات فى سن الثالثة عشر كما انه ليس من الضرورى ان يظهر الشارب عند جميع الاولاد ببلوغ سن الثامن عشر فغالباً تظهر علامات البلوغ بسرعة فى فترة مبكرة نسبيا واحيانا قد تتأخر هذه الاعراض أو تتقدم فى الظهور وفى الحالتين يعد الامر طبيعا تماما ونظرا لهدا الاختلاف الطبيعى بين البنين وبين البنات مما يثير الشك فى حدوث البلوغ فان بعض

الامهات قد يتساءلن عن السن المناسبة للتحدث عن البلوغ لأبنائهن وهل يجب الانتظار حتى تكتمل كل علامات البلوغ عند البنات من ان يبرز الثدى أو ينزل الحيض أو تكتنز الارادف عند الفتيات وعند الاولاد ظهور الشارب ويحدث الاحتلام ويخشن الصوت عند الاولاد انه من الواجب عدم الانتظار فيجب على الابوين سواء الام أو الاب ان يبدأ الحديث عن البلوغ فى سن التاسعة أو العاشرة من العمر حتى يتهيء الطفل نفسيا لحدوث البلوغ فلا يفاجئه أو يقلقه بعلاماته المختلفة ويجب على الام والاب ان يتحدثوا عن البلوغ وعلاماته دون خجل أو قلق لأن هذه المرحلة مرحلة طبيعية فسيولوجية فمن الافضل ان يكون الحديث جاداً أو هادئا حتى يفهم الطفل .

كيف تقوم الام أو يقوم الاب بالحديث للطفل عند البلوغ

من الطبيعى ان عملية البلوغ تعد تغيرا طبيعا فسيولوجياً فإن الآباء قد يشعرون بخجل أو يجدون صعوبة فى شرح الحقائق عن هذا الموضوع على ابنائهم وحتى يقوم الاباء بدورهم على أكمل وجه وبشكل علمى صحيح دون خجل أو انحراف عن الحقيقة فيجب ان يلتزم الاباء بالعوامل الاتية.

١- يجب على الاباء معرفة الكثير من الحقائق عن موضوع البلوغ

يجب على الام ان تكون على خبـرة ودراية بالناحـيـة الفسيولوجية لعملية البلوغ وتعرف كيفية التغيرات الجسمية والنفسية التى تطرأ على الجسم وعندما تلمى بمعلومات كافية وحقيقة يمكن ان تبدء فى الحديث مع طفلها .

يجب على الأم الا تشعر الطفل بالخجل من نفسه لانه اصبح بالغا

يجب على الام ان تراعى فى حديثها مع طفلها عن البلوغ الا تشعر بالخجل من بلوغ هذا الطفل أو من التغيرات المصاحبة لهذه العملية فعليها ان تؤكد له أن البلوغ عملية طبيعة الجسم تتمشى مع النمو الطبيعى الفسيولوجى فعلى الام أو الاب ان يكون حديثهما فى وضع ايجابى اثناء تناول هذا الموضوع الحساس ويجب على الاباء ان تحسس المراهق باعتزاز بنفسه تتوقف الى حد كبير على مدى تقبله للتغيرات المصاحبة للبلوغ فإذا نظر المراهق إلى هذه التغيرات على انها أمر مادى ظهر امام المجتمع بصورة الواثق من نفسه

أما اذا إتخذ موقف الرافض لها أو الخجلان منها اهتزت صورته وضعفت ثقته بنفسه.

يجب على الابوين الا يتكلموا كل ما عندهم مرة واحدة:

ان موضوع البلوغ لا يشرح أو يناقش خلال جلسة واحدة لكن يظل الطفل يحتاج إلى معلومات مختلفة ويجب على الاباء ان ينتهزوا أى فرصة متاحة لالقاء بعض المعلومات عن هذا الموضوع فممكن مثلا ان تشرح الام لماذا تحدث الدورة الشهرية عند الفتيات.

يجب على الابوين ان يتمشوا مع المدرسة فيما يتعلمه الطفل

يجب على الام أو الاب ان يربط ما يقول للطفل من معلومات عن البلوغ وبين ما يتعلمه من المدرسة فيجب على الابوين ان يتصلوا بمدرسة الطفل حتى يحققوا نتائج افضل فى الحديث مع الطفل.

علامات البلوغ عند البنات

في الحقيقة ان الاعضاء التناسلية عند الانثى تكون موجودة بالداخل مثل (الرحم - المبيض) ولا شك أن تكون هناك اعضاء وتغيرات واضحة فيجب على الام ان تتحدث مع

طفلتها عن هذه التغيرات وأول هذه التغيرات زيادة عرض الحوض أو نمو الثدى يكون عند بعض البنات أو كلهم ان يكون أحد الثديين يسبق الاخر فى النمو فهذا أمر طبيعى ثم بعد ذلك يبدأ ظهور شعر الابطين والعانه ويزيد طول الجسم بحوالى ثلاث بوصات ويزيد كذلك حجم اليدين والقدمين بدرجة أسرع عن باقى الجسم وتتغير ايضا طبيعة الجلد فيصبح زائد الدهنية وقد يزيد العرق وتتعرض كثير من الفتيات لظهور الحبوب (تحتاج هذه التغيرات من ابنتك إلى أهمية العناية بنظافة الجلد للحفاظ على سلامته وظهوره بمظهر حسن) وبعد حوالى سنتين من بداية زيادة حجم الثديين تحدث الدورة الشهرية.

ماذا تقول الام لإبنتها عن الدورة الشهرية

يجب على الأم ان لا تنتظر حتى يفاجىء دم الحيض ابنتها فيسبب لها الفزع والقلق ثم بعد ذلك تتحدث الام عن الدورة الشهرية فمن الضرورى ايتها الام ان تتحدثى لإبنتك عند اقترابها من البلوغ عما ينتظر ان يحدث لها فدعيها تعرف ما يحدث بجسم البالغة كل شهر ولهذا فيجب على الام ان تفتح الباب لابنتها للتعرف على هذا الموضوع

والاجابة عن هذه التساؤلات وافضل وقت تتحدث إلى طفلتك عن الدورة الشهرية هو الفترة التى تعقب ملاحظة زيادة عرض الحوض وزيادة حجم الثديين والافضل لذلك ألا تبدئى حديثك بشرح وظيفة المبيضين وكيفية حدوث التبويض وما إلى ذلك من التغيرات العضوية الداخلية وانما اجعلى حديثك يتركز فى البداية حول ظهور دم الحيض يجب على الام ان تجعل نفسها نموذجا توضيحا لابنتها وتقول لابنتها انك قريباً سيأتى لك الحيض فيجب الا تقلقى من نزول دم الحيض ويجب عليك فى هذه الفترة ان تستخدمى الفوط الصحية لأنها لها فائدة لأنها تحجز البلل بوجود النسيج القطنى لها ووظيفة هذا النسيج أيضًا هى امتصاص الدم الذى ينزف شهريا من رحم المرأة ويمر للخارج خلال فتحة المهبل وهذا الدم يسمى دم الحيض ومن الممكن ان تسأل البنت عن سبب حدوث هذا النزيف الشهرى فيجب على الان ان تذكر لطفلتها سبب الحيض وحدوث الدورة الشهرية وبان تذكر لها هذه النقاط «يخرج من أحد المبيضين بويضة واحد كل شهر أو كل ٢٨ يوما بالتحديد وتمر هذه البويضة خلال قناة طويلة تتصل بالمبيض تسمى قناة فالوب والتى تؤدى إلى

الرحم وهو الجزء الذى ينمو به الجنين ويستعد الرحم لاستقبال هذه البويضة بزيادة سمك جدارة وزيادة الاوعية الدموية به فيوجد احتمالان: فاولهما اذا حدث تلقيح لهذه البويضة بحيوان منوى داخل قناة فالوب فانها تمر الى جدار الرحم لتصق به لتنمو إلى جنين وثانيهما اذ لم يحدث هذا التلقيح فإنها تمر خلال الرحم ثم إلى خارج الجسم دون ان تلحظها الفتاة لأنها لا ترى لا بالميكرسكوب ويصاحب ذلك حدوث انهيار أو نزيف بجدار الرحم ينتج عنه خروج دم الحيض والذى يستمر لنحو خمسة ايام ويتكرر هذا الشىء كل ٢٨ يوما هى مدة الدورة الشهرية».

ومن الضرورى ان تسأل البنت امها.

«وما مقدار الدم الذى يخرج»

وهذا الامر يختلف من فتاة لاخرى لكنه مقدار هذا الافراز الدموى الشهرى يعادل نصف فنجان ويحتوى على حوالى ٦-٨ ملاعق كبيرة من الدم اما باقى المكونات فتكون عبارة عن الاجزاء الى تهدمت من جدار الرحم ولذلك يظهر دم الحيض عادة مائلا الى اللون البنى.

من الممكن ان تسأل الفتاة أمها بعض الاسئلة

١- هل فى وجود الدورة الشهرية استطيع ان العب الرياضة او اذهب مع اصدقائى فى رحلات للترفيه

يجب على الفتاه ان تمارس حياتها بشكل طبيعى لان الدورة الشهرية جزء طبيعى من حياة كل فتاة فيجب ايضا على الفتاه الا تبالغ فى أهمية الدورة الشهرية لأنها اذ فعلت ذلك سوف تشعر بارهاق وتعب.

هل يصحب الحيض الم وتعب؟

تختلف الم الحيض من فتاه الى فتاة اخرى من الممكن ان يصاحب الحيض الم فى صورة مغص بالبطن ويمكن التغلب على هذا المغص بشرب المشروبات الساخنة والمضاده للتخلص منها مثل الحلبة والقرفة والنعناع وممكن ممارسة بعض الرياضة الخفيفة لتقلل من الالم.

ومن الممكن ان تضع الفتاه قربة ماء دافىء على اسفل البطن ومن الطبيعى ان تصاب بعض الفتيات بتوتر وعصبية والم بالثدى وتورم بالقدمين خلال الاسبوع السابق للحيض وهذا يحدث نتيجة للتغير الهرمونى خلال هذه الفترة حيث

يزيد مستوى هرمون الاستروجين ويؤدى الى احتجاز كمية زائدة من الماء والملح بالجسم ولذا فإن اهم نصيحة للتغلب على متاعب هذه الفترة تقليل تناول الملح بالطعام خلال الاسبوع السابق لميعاد الحيض.

من الممكن ان يستمر الحيض طوال العمر؟

ان الدورة الشهرية تستمر طوال فترة الخصوبة فقط أى الفترة التى تكون المرأة قادرة فيها على الانجاب وهذه تبدأ من البلوغ وتنتهى فى سن يتراوح ما بين ٤٥ - ٥٥سنة.

علامات البلوغ عند الذكور

تظهر اعراض البلوغ على الطفل ببطىء ولكن بشكل مؤكد ويجب ان يبدا الابوين فى الحديث عن عملية البلوغ بذكر هذه الاعراض أو التغيرات.

وأهم هذه الاعراض

- الصوت

يخشن الصوت ويصبح ذا نغمة عريضة وهذا قد يجعل الفتى يشعر بالحرج لاكتساب صوته هذا الطابع المميز.

- الجلد

فى هذه الفترة فترة البلوغ والمراهقة يزيد عادة افراز الدهون بالجلد مما يساعد على ظهور حبوب الوجه (حب الشباب).

- الصدر

يزيد حجم الثديين زيادة طفيفة وربما يصبحان مؤلمين بصفة مؤقتة.

- شعر الجسم

يبدأ نمو شعر الابطين والعانة والصدر ثم يظهر شعر الوجه (الشارب والذقن).

- حجم الجسم

يزيد نمو وحجم الجسم بين البالغين بدرجات متفاوتة وبصورة طبيعة ومع درجات النمو السريعة قد يشعر الفتى بصفة مؤقتة باختلال توازنه ويثقل حركته.

- الغدد العرقية

فى فترة البلوغ تنشط الغدد العرقية ويزيد افراز العرقى وهذا يستدعى تنبيه الفتى الى ضرورة زيادة الاهتمام بالنظافة للوقاية من العدوى الجلدية.

الأعضاء التناسيلة للذكور

يزاد نمو الجسم ونمو الاعضاىٔ التناسلية فيزيد حجم الخصيتين وكيس الصفن ثم يزيد حجم القضيب الذكرى وذلك درجات متفاوته فيما بين البالغين ومن الطبيعى ان تؤكدى لطفلك ان هذه التغيرات تحدث بصفة طبيعة وتدل على نمو الجسم نموا سليما وانها كذلك تختلف فيما بين البالغين فمثلا قد يتأخر ظهور الشارب عند بعضهم بينما يظهر بسرعة عند أخرين اما أهم احداث البلوغ والتى تستدعى انتباه البالغ بشدة فهى حدوث القذف فبعد حوالى عام من ظهور هذه التغيرات يبدأ جسم الفتى فى تكوين السائل المنوى واكتساب القدرة على القذف أى انزالة خارجا وهذا قد يحدث من خلال الاحتلام ومن خلال ممارسة العادة السرية هذه العادة البغيضة يجب تحذير البالغ من ممارستها لما لها من آثار نفسية وجسيمة ضارة وسيئة

بالفتى ويجب ان نعد الطفل لاستقبال هذه الاعراض المختلفة لهذه المرحلة حتى لا يفاجأ بها فيجب إلى جانب تعريفه بعلامات البلوغ السابقة ويجب تعريفه كذلك بعملية تكوين السائل المنوى وحدوث الانتصاب والقذف .

هناك بعض الأسئلة التى قد يسألها الطفل عن هذه الناحية وكيف الاجابة عليها؟ مما يتكون العضو الذكرى وكيف ينتصب؟

يتكون العضو الذكرى اساسا من نسيج اسفنجى وعندما يتعرض الشخص لإثارة يعطى المخ أوامره باندفاع الدم داخل القضيب ويحتجز به فيتمدد النسيج الاسفنجى وبالتالى يزيد طول العضو ويصبح اكثر صلابة ويجب ان تعرف طفلك ان حدوث الانتصاب الا ارادى يعد أمراً طبيعيا تماما وان كان شيئا محرجا.

ويحدث الانتصاب فى ثلاث مراحل

* يحدث الانتصاب عندما يثار الفرد جنسيا سواء عن طريق الحواس المختلفة كالرؤية أو السمع أو الملامسة.

* من الضرورى ان يحدث اثناء النوم بسبب الأحلام

الجنسية وقد يعقب الانتصاب حدوث قذف وهذا ما يسمى بالاحتلام.

* يحدث الانتصاب فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم ويكون سببه فى هذه الحالة وجود امتلاء للمثانة بالبول مما يجعلها تضغط على الاعضاء التناسلية وكما انها تسبب انتصابا للعضو عن طريق الانعكاس العصبى.

كيف يحدث الاحتلام؟

ان حدوث الاحتلام يعنى حدوث قذف اثناء النوم وهذه هى الوسيلة الوحيدة التى يتخلص بها الجسم من السائل المنوى الزائد عن الحاجة والذى يتم اختزانه بالجهاز التناسلى ويجب ان تنبهى طفلك الى ان حدوث الاحتلام يعد امرا طبيعياً ولا حرج منه ويجب عليه عقب حدوث الاحتلام ان يغير ملابسه ويستحم ليتطهر ووضحى له كذلك ان حدوث الاحتلام بكثرة يعنى كثرة تعرضه لمؤثرات جنسية وهذا مالا ينبغى ان يكون فيجب ان يتحاشى مثل هذه المؤثرات وان يلتزم باقامة الصلاة.

ماهى مواصفات السائل المنوى

السائل المنوى هو سائل لزج مائل للون الابيض اذا استمر بقاؤه على الملابس لفترة طويلة صبغها بلون مائل للصفرة ويجب القيام بالاغتسال عقب نزول هذا السائل لاعادة التطهر والاستعداد لإقامة الصلاة.

الجانب النفسى للبلوغ

ان علامات البلوغ وان كانت تختلف بين البنين والبنات الا ان كلاهما يتعرض لعدة لمشاعر نفسية واحدة فمع حدوث التغيرات الجسمية والنمو الجنسى يشعر بالقلق من ظهور التغيرات الجسمية وكثيرا ما يتأملها ويقارنها بالنسبة لغيره من الاصدقاء وهذا بالتالى قد يدفعه للإحساس بالحيرة أو الخوف اذا ما رأى ان هناك اختلاف بين ما طرأ عليه من تغيرات وما طرأ على زميله بالمدرسة فقد يفكر كثيرا فى تخلفه عن زميله فى نمو أو يقلق لإحساسه بضعف نمو شعر العانةوما إلى ذلك وقد يشعر البالغ كذلك مع النمو الجنسى برهبة من الجنس وخجل من الجنس الاخر وعلى الابوين ان يقدرا مشاعر ابنهما خلال هذه المرحلة الحرجة وان يهتما

بكسب ثقته ليبوح لهما بما يقلقه أو يحيره وان يحرصا كذلك على توضيح الامور له باستمرار والاجابة عن تساؤلاته وان يشجعاه دائما على الالتزام بإقامة الصلاة وان يسلك طريق العفة ومن أهم ما يجب ان يحرص عليه الابوان كذلك ان يساعدا ابنهما على الاحتفاظ بثقته بنفسه وان يشعراه بانه ينمو ويكبر فى الاتجاه السليم وانه يمر بمرحلة وتغيرات مر بها من قبل كل الرجال أو النساء..

النجاح والفشل والمغامرة فى حياة الطفل

كيف تعلم الام طفلها ان يستفيد من النجاح والفشل والمغامرة

ان تقدم الانسان ووصوله إلى النجاح يحتاج من الانسان ان يخاطر ويجازف ويتحمل الفشل ويتغلب على الفشل ليصل إلى طريق النجاح فالقيام بالفشل والنجاح والمغامرة دروس هامة يجب ان نعلمها لأطفالنا.

يجب على الام ان تعلم طفلها كيفية المجازفة المحدودة

لا يميل كثير من الاطفال الى القيام بأى نشاط يكون فيها مجازفة أو يحتمل النجاح والفشل فهم يحبون دائما ان يعيشوا حياة امنة تماماً حتى لو يوجد فيها شىء من الملل

فإذا كان طفلك يبدو حذرا متخوفا اكثر من اللازم فإنه يجب ان تتحدثى اليه عن هذه الانشطة أو المجازفات المعقولة التى يخشاها وكيف ان يفيده القيام بها بتجارب شعورية وجسمانية وهذا التخوف والحذر الزائد يبدو فى ابسط صورة فى الفصل المدرسى حينما يتردد الطفل فى رفع اصبعه ليجيب عن اسئلة المعلم خشية ان يخطىء أو قد لا يشارك فى الالعاب الرياضية خشية حدوث إصابة أو منافسة تعرضه للفشل أو قد يخشى الطفل كذلك من الظهور على مسرح المدرسة امام المتفرجين فعندما ترين مثل هذا السلوك عند طفلك القائم على تجنب الانشطة أو التجارب الجديدة تحدثى اليه عن جانب الفشل أو المخاطرة فيها وما يمكن ان تحققه من نجاح ممتع وما يمكن ان تحققه كذلك من فشل مقبول فاسألى طفلك:

«ما شعورك اذ قمت بمحاولة وفشلت».

«ما شعورك اذ لم تقوم بأى محاولة».

«ما الذى يقلقك عند القيام بأى عمل».

«ماشعورك لو قمت بمحاولة واحرزت نجاحا ملحوظا؟».

فإن مناقشة الطفل فى تجنبه للمخاطرة المعقولة أو الانشطة التى يحتمل فيها حدوث الفشل واعطاءه الفرصة للتعبير عن مشاعره وافكاره يمكن ان تساعده الى حد كبير على ان يتفهم ان تخوفه أو تردده يجعله دائما مفتقدا لاشياء قد تكون ممتعة له وتشعره بلذة النجاح ويجب ايضا ان يتعود الطفل ابتداء من سن السابعة حتى الحادية عشر على تقييم المخاطرات المعقولة أو الانشطة الجديدة بشكل واع باعتبار انها جزء أساسى فى الحياة فإذا كان طفلك يستعد للقيام بمخاطرة ما أو نشاط جديد يحتمل فيه الفشل والنجاح فاسأليه هذه الاسئلة لتساعديه على تقييم هذا النشاط بشكل صحيح.

- هل ترى ان فوائد هذا العمل تستحق القيام بهذه المخاطرة؟
- ما الفوائد التى ستعود عليك من القيام بهذا العمل.
- ما نسبة النجاح المحتملة من القيام بهذا العمل.

كيف يواجه الطفل الفشل ويتقبل؟

ان الخوف من الفشل أو الوقوع فى الخطأ هو فى

الحقيقة ما يعترض تقبل الأطفال والكبار للمجازفة أو القيام بالانشطة التى تحتمل كلا من النجاح والفشل ومن الضرورى أنه اذا حدث الفشل للانسان هذا الفشل يجعل الانسان يستفيد ويتعلم الكثير من اخطاء الانسان التى تصل به إلى النجاح ومن واجب الاباء ان يشجعوا الاطفال على المخاطرة وعندما يفشل الطفل فى اداء عمل ما عليهم ان يتقبلوا الفشل باعتباره شيئا مفيدا اذا تحرينا عن اسبابه وحاولنا تفاديها للوصول إلى النجاح.

يجب على الاباء ان يحدثوا اطفالهم عن الفشل

ان الخطأ أو الفشل من الاشياء الطبيعية والعادية التى تكون موجودا فى حياتنا اليومية فالام أو الاب لن يجدوا صعوبة فى الحديث مع طفلهما عن الفشل والخطاء وتوجد أوقات كثيرة مناسبة وعديدة ومتاحة لك فعندما يرجع الطفل من المدرسة ويقوم مثلا بعرض بعض الاخطاء الدراسية التى وقع فيها فيجب ان تنتهزى هذه الفرصة لنحدث طفلنا عن الخطاء أو الفشل وأهم ما يجب ان تحرصى عليه امام هذه الاخطاء ألا تركزى كل اهتمامك على نتيجة الدرجات التى حصل عليها وانما أحرصى على ان يتركز حديثك على

الخطاء أو الاخطاء نفسها التى وقع فيها طفلك ثم ساعديه فى التوصل إلى الصواب فيمكن ان نقول للطفل مثلا «ان ارتكاب الاخطاء هو أحد الطرق التى نتعلم من خلالها والان دعنا نتعلم من هذا الخطأ» أو قد تلاحظين اثناء لهو طفلك بالمكعبات لتشييد القلعة الذى يقوم ببنائها سريعا ما يميل للشقوط فانتهزى هذه الفرصة لتحدثيه عن الخطأ وكيفية الاستفادة منه فقولى له مثلا: «لماذا تعتقد ان البيت قد سقط؟» «ما التغيير الذى يمكنك عمله فى المرة التالية لتفادى سقوط البيت؟» «دعنا نقوم بمحاولة أخرى.

يجب على الام ان تحكى لطفلها عن أخطائها الشخصية:

على الام والاب ان لا يخجلوا من طرح اخطائهم امام ابنائهم ويقوموا بعرض تجاريهم وما واجهوه من فشل ونجاح فذلك يجعل الاطفال اكثر تقبلا للفشل والاستفادة من الاخطاء فيمكنك ان تحدثى طفلك عن بعض اخطائك دون خجل كان تقولى له «لقد فوجئت بشراء بعض ثمار الفاكهة الفاسدة لاننى فى الحقيقة لم افحصها جيدا ولذا سوف اتاكد من صلاحيتها تماما فى المرة القادمة ويجب على الام ان توضح لطفلها موقفه تجاه الاخطاء وهو أنك تحاولين

تقبلها بمرونة باعتبارها شيئا عاديا يمكن ان يحدث لكل منا مهما توخينا الحذر فمثلا قد تقومين بإعداد وجبة طعام جديد وتكتشفين فى النهاية ان لها مذاقا غير مستحب وفى هذه الحالة يمكنك ان تقولى امام طفلك: «حسنا يبدو اننى وقعت فى خطاء مالم انتبه اليه ولذا سنتناول طعاما اخر مؤقتا لحين اعداد وجبة اخرى مناسبة» واذا قمت مثلا بلحام زجاج النافذة ثم فوجئت بكسره مرة أخرى فلا تلعنى الزجاج والنوافذ وتلقى بالادوات من حولك وانما اعرضى امام طفلك هذه الصعوبة التى تعرضت لها وكيفية محاولتك للتغلب عليها.

يجب على الام ان تساعد طفلها على ان يخوض تجربة الفشل

يجب على الام ان تعلم طفلها على ان يخوض الفشل وبمعنى اخر لا يمكن ان يكون الفائز دائما ولكى تلقنى طفلك هذا الدرس امنحيه الفرص ليخطىء احيانا فمثلا اثناء ملاعبة طفلك بلعبة الشطرنج دعيه يخسر احيانا أو اثناء اعداد مسابقة ما مع طفلك إجعليه يكون الخاسر احيانا ثم شجعى طفلك فى كل مرة يخسر فيها على ان يعيد المحاولة ويجرب وسيلة جديدة أو طرقا اخرى تمكنه من النجاح ان

مثل هذه الامور البسيطة يمكنها ان تعلم طفلك درسا كبيرا فى الحياة ان الطفل يحتاج اثناء النمو إلى اعطائه الفرص وتزويده بالتجارب ليكتسب الثقة بالنفس ولذا عليك ان تمنحيه الفرص ليجرب ويعيد المحاولة.

ماذا وكيف تتعامل الام مع طفلها

اذا أصيب بالمرض ودخل المستشفى

ماذا تفعل الام مع الطفل اثناء وجودها

بالمستشفى وكيف تقاوم الام مخاوف الطفل

ان عالم المستشفيات عالم مخيف لغالبية الاطفال بل ولكثير من الكبار ايضا من الممكن ان يدخل الطفل المستشفى لفترة مؤقتة كما فى حالة استئصال اللوزتين أو لفترات متكررة كما فى حالة عمل بذل لصديد الأذن أو لافرازات الجيوب الانفية أو لغير ذلك من الدواعى الطبية وهو فى الحالتين قد يتعرض لتجربة شعورية مؤلمة قد تمتد اثارها لفترة طويلة بعد مغادرة المستشفى.

ماهى العوامل المسببة فى خوف الطفل من المستشفى وكيف نتغلب على هذه المخاوف

وتنتج مخاوف الطفل من أربعة عوامل وهى:

١- ضعف قدرة الطفل على التكيف مع عالم المستشفى الجديد والغريب.

٢- الخوف من وجود الطفل بمفرده فى المستشفى.

٣ ـ فقد السيطرة وحرية الذات والإستقلاليه.

٤- الخوف من الذى يحدث فى المستشفى من الم فيجب على كل أم ان تراعى وتضع هذه النقاط فى الاعتبار عندما تتحدث الأم للطفلة عن المستشفى وما يحدث فيها ويجب على الأم ان تتغلب على مخاوف الطفل وتقلل من هذه المخاوف وتأثيرها على نفسية الطفل من خلال قيام الأم بتفهيم الطفل بأسلوب بسيط وان تحرص الأم على القضاء على هذه المخاوف بالعوامل الأتية.

● يجب على الأم ان تقلل من مخاوف الطفل من الدخول فى المستشفى

يجمع كل العلماء الذين يتخصصون بالعمل داخل المستشفيات على أن الاطفال الذين يتم اعدادهم نفسياً بشكل جيد لقضاء فترة العلاج بالمستشفى يظهرون قلقاً ومخاوف اقل ويستجيبون بشكل أفضل للطرق العلاجية وكذلك للشفاء بالإضافة إلى أنهم نادرا ما يواجهون صعوبات بعد خروجهم من المستشفى وذلك بالنسبة لغيرهم ممن لم يحظوا بهذا الاعداد المسبق بناء على ذلك فإن من الضرورى جداً إلا تفاجئى طفلك بدخوله المستشفى دون ان يكون لديه فكرة مسبقة عن هذا المكان فيجب ان تعرفيه أولاً بهذا المكان وما يدور بداخله وما يتوقع ان يتعرض له فمثل هذا الاعداد يقلل من مخاوفه إلى حد كبير تجاه هذا المكان الغريب عليه وحتى تتمكنى من القيام بذلك لابد ان تحصلى على كل المعلومات اللازمة التى تمكنك من محاورة طفلك.

يجب على الام ان تصطحب طفلها معها فى جولة داخل المستشفى

من الواجب على الأم ان تصطحب طفلها فى جولة داخل

المستشفى المنتظر ايداع الطفل بها حتى يشاهد قسم الاطفال أو الجراحة ومن الضرورى على الام ان تراعى اثناء ذلك أن توضح للطفل الامور توضيحا كافيا وان تجيبى على استفساراته وتهونى عليه مايراه مخيفا ولاشك ان المسئولين عن العمل يمكنهم ان يقدموا لك المساعدة فى هذه المهمة إلى حد كبير متى امكن ذلك.

يمكن على الام ان تعتمد على الطبيب:

اذ لم يتوفر للام ان تقوم بجولة إلى أحد المستشفيات وعليك أن تلجئ إلى الطبيب الخاص بطفلك ووضحى له انك فى حاجة إلى معلومات كافية حول الفترة التى سيقضيها طفلك بالمستشفى لتعديه لهذه التجربة.

ويمكن ان تسترشدى بهذا النموذج التالى

من الاستفسارات لهذا الغرض

* هل يمكن اصطحاب بعض اللعب معى إلى المستشفى.
* هل يمكننى ملازمة طفلى طوال فترة تواجده بالمستشفى؟
* ما حقيقة مرض أو اصابة طفلى وما العلاج الذى سيناله

بالضبط؟

* اذا كان هناك ضرورة للجراحة فما نوع التحذير الذى سيتبع؟

* هل هناك اختبارات أو تحليلات طبية مسبقة؟ وما نوعها؟ ومتى ستجرى بالضبط؟ وهل هناك ضرورة لاجراء اختبار للدم؟ وهل ستؤخذ عينة الدم عن طريق الوريد أم بشك الإصبع؟

* ما المدة التى سيقضيها طفلى بالمستشفى؟ أو متى سيعود إلى المنزل؟

وبمثل هذه المعلومات يمكنك ان توضحى الامر لطفلك إلى حد كبير وان تجيبى عن استفساراته ويفضل إلا تبالغى فى تسهيل الامور وانما أعرضى عليه الأمور على دقيقتها بإسلوب هادىء لطيف وعليك ان تهتمى فى هذا التوضيح بتفسير ثلاث كلمات استفهامية وهى: متى وماذا ولماذا واليك هذا المثال التوضيحى: فإذا كان طفلك ستجرى له عملية استئصال اللوزتين يمكنك ان تحاوريه بهذه الكلمات البسيطة المعتمدة على توضيح هذه الكلمات الاستفهامية السابقة «فى

يوم الأثنين سأذهب معك ان شاء الله إلى المستشفى «متى»؟ ليقوم الطبيب باستئصال اللوزتين ماذا؟ لكى تتوقف معاناتك المتكررة من الالم الذى تشكو منه بحلقك (لماذا)؟

يجب على الام اعداد الطفل لما قبل دخول المستشفى

من الضرورى ان يتطلب دخول المستشفى أخذ كل البيانات الخاصة واجراء بعض الاختبارات الطبية وعلى الام ان تعد طفلها لهذه المهمة بمثل هذا الحوار البسيط مثلا «سأذهب ان شاء الله معك إلى المستشفى لاعطائهم بعض البيانات الخاصة مثل عنوان السكن ورقم الهاتف وبعد ذلك سنتوجه لاجراء بعض الاختبارات المطلوبة لدخول المستشفى.

* فى حالة اجراء اشعة يمكنك ان تشبهى له هذا الامر بطريقة التصوير الفوتوغرافية فأضيفى وسأتوجه معك إلى حجرة اخرى لالتقاط صورة أشعة وهذا الامر شبيه إلى حد كبير بطريقة التقاط الصورة الفوتوغرافية بجهاز الكاميرا وفائدة هذه الصورة انها توضح للطبيب ما بداخل جسمك وماسبب علتك وهذا النوع من الصور لا يؤلم على الاطلاق.

يجب على الام ان تكون صريحة مع طفلها

اذ كان البعض منا يميل احيانا إلى الكذب على الاطفال أو المبالغة في تصوير بعض الأمور بغرض تخفيفها على الطفل وزيادة تقبله لها إلا ان الاطفال في الحقيقة يودون معرفة الامور على دقيقتها وينزعجون بشدة حينما يفاجأون بأمر لم يوضح لهم على حقيقته ولذلك عليك ان تكوني صريحة مع طفلك على قدر الامكان حينما يتعلق بما قد يواجهه من متاعب أو الم اثناء فترة بقائه بالمستشفى وغالبا ما يكون أول سؤال لطفلك تجاه هذا الموقف (أى البقاء بالمستشفى أو اجراء جراحة).

وقد يسأل الطفل أمه هل سأشعر بالم؟

فيجب على الام الا تخدع الطفل فإذا كان هناك الم بالفعل سيتعرض له فصارحيه بذلك واشرحي له نوع هذا الألم وكيفية انبعاثه أو الإحساس به مثل الالم الناتج عن وخز الإبر أو الناتج عن اعطاء المحاليل بالوريد أو الألم الذى ينبعث بعد اجراء الجراحة وعليك ايضا ان تناقشي معه النواحي الايجابية التي يمكن ان تخفف عنه هذه الالام مثل

إعطائه عقاقير التخدير التى تجعله ينام اثناء الجراحة ولا يشعر بالم أو إعطائه العقاقير المسكنة للالام وكذلك وجودك إلى جواره بالمستشفى يخفف عنه.

يجب على الام ان تكون هادئة حتى يهدأ الطفل

من الطبيعى ان الام هى مصدر معلومات الطفل الرئيسى ويمكنها ان تشحن مشاعره بالغضب أو بالخوف أو بالارتياح وفى هذا الموقف الذى يكون فيه الطفل بالمستشفى من واجب الام ان تبث فى نفس طفلها الاحساس بالامان رغم الالتزام بسرد الحقائق كما سبق التوضيح بأسلوب هادىء واع فأخبريه بانك تعرفين تماما انه قد يخشى هذه التجربة ولكن مع ذكر النواحى الايجابية لها واهمها تمتعه بصحة جيدة فيما بعد وتوقف شكواه من الالام المتكررة علاوة على اظهار ثقتك له فى الطبيب المعالج وكفاءة الخدمة والعناية بالمستشفى المختار أما اذا اظهرت امام طفلك الفزع من هذه التجربة والخوف عليه من المرور بها فإنه لاشك سيظهر هو الاخر فزعا يصعب معه اجتياز هذه الفترة.

يجب على الام ان تمنح طفلها الثقة بالنفس

على الام ان تشجع طفلها على الخروج من المستشفى بالثبات وتقلل من خوف الطفل وعلى الام ببساطة ان تحفزيه وتمنحيه الثقة بالنفس واجعليه ايضا ان يثق فى الطبيب المعالج له أو فى مستوى الخدمة الطبية بالمستشفى فقولى له مثلا: «إن الدكتور طبيب ممتاز وان شاء الله سيريحك من متاعبك ويعتنى بك جيدا دون ان يسبب لك الاما مزعجا

يجب على الام ان تعد طفلها عن طريق اللعب

ان اللعب عند الاطفال له دور فعال ويجب على الام ان تجعل طفلها يلعب بإستخدام النماذج الصغيرة لعدة الاطباء والمرضى والمستشفيات ويمكن للأم ان تشارك طفلها اللعب وتصور له كأنه حقيقة وعندما يمارس الطفل هذا النوع من اللعب ويقوم بدور الطبيب الذى يعالج المرض فان ذلك يجعله يتعرف بوضوح على جوانب هذه التجربة التى سيمر بها ويعطى له الفرصة لان يعبر ويتحدث بحرية عن مشاعره تجاهها وهذا لاشك يجعله اكثر استعداد لخوض تجربة دخول المستشفى.

يجب على الام ان تعتمد على الكتب

وبإضافة استخدام اللعب يمكن للأم ان تجعل الطفل يتعرف على المستشفيات أو العمل الطبى من خلال الكتب المزودة بالصور وعليك ان تتصفحي معه هذه الكتب وتوضحى له ما بها وتشيرى باصبعك لتعريفه بالاشياء ان هذه الوسيلة لاشك يمكنها ان تقلل من خوف الطفل.

يجب على الام ان تطمئن الطفل من ناحية وجوده بمفرده فى المستشفى

ان اغلب الاطفال دون سن السادسة من العمر يخشون من الانفصال عن امهاتهم حيث تعتبر الام لهم هى السند ومنبع الامان ولذلك عليك ان تتوقعى هذا الامر وتقدريه اذا كان طفلك دون السادسة فأهتمى بأن تستفسرى من الإدارة الطبية بالمستشفى عن امكانية مرافقة الطفل طوال فترة اقامته بالمستشفى واغلب المستشفيات تسمح بهذه المرافقة واذا تعذر ذلك فاخبرى طفلك بالسبب ولا تلومى طفلك ايتها الام أو تتهميه بالجبن أو السخف واذا ما ابأ إلى الصراخ أو البكاء فى حالة الانفصال فذلك أمر طبيعى لاغلب الاطفال

لخوفهم من الوحدة والانفصال عن امهاتهم فلتقدرى ذلك ولا ترفضيه ويمكنك ان تقاوميه باظهار الثقة له كذلك فى الطبيب والخدمة الصحية بالمستشفى.

يجب على الام ان تساعد طفلها على التكيف مع فقد السيطرة وحرية الذات

ان الطفل حينما ينفصل عن بيته أو بيئته المعتادة ويدخل هذا المكان الجديد الغريب (المستشفى) سريعا ما يشعر بافتقاده جزءا كبيرا عن حريته وهيمنته وسيطرته على الاشياء فيشعر كأنه لا حيلة له وهذا الاحساس يدفعه بالتالى إلى الاحساس بالخوف والانزعاج خاصة اذا كان فوق سن الخامسة من العمر ولكى تساعدى طفلك فى التغلب على هذا الشعور بفقد الحيلة اختيارات متى امكن ذلك فقولى له «مثلا»: هل تود البقاء بالحجرة أم الذهاب إلى حجرة الالعاب.

يجب على الام ان تشحن طفلها بالتجارب حتى تساعده على التكيف

ان الاطفال عادة يواجهون المواقف المؤلمة أو المزعجة نهم بطرق شتى مثل الهرب أو الصياح أو ابداء التوتر أو

العصبية كالقاء الاشياء من حولهم لكن الطفل داخل المستشفى يجد ان مثل هذه التصرفات لا تجدى مما يشعره بالاحباط ولذا فإنه يجب ان تنيدى من قدرة طفلك على مواجهة المواقف المزعجة له (كبقائه بالمستشفى يشحنه بتجارب تزيد من قدرته على مواجهتها وتحملها حيث ان هذه المهارة يكتسبها الطفل تدريجيا من خلال خبراته السابقة فمثلا يمكنك ان تدربى طفلك على تحمل الم الحقن داخل المستشفى بالتفكير اثناء ذلك فى حدث سعيد مثل احتفاله بعيد ميلاده السابق أو بالاوقات الجميلة التى قضاها خلال اجازة الصيف السابقة ويمكنك ايضا ان تزيدى فيه هذه المقدرة بتدريبه على التفكير دائما فى النواحى الايجابية ولكل حدث مزعج مثل هذه الافكار الايجابية:

* لن يستمر بقائى هنا طويلا وبعد ذلك انعم بمزيد من الصحة والحيوية.

* ان الطبيب سيساعدنى على الشفاء.

* لن اتألم الا لبضع لحظات.

وهناك طرق اخرى يمكنك ان تدربى طفلك عليها لمواجهة

مثل هذه المواقف المزعجة فيمكنك ان تدريبه على اللجوء للاسترخاء لزيادة قدرته على تحمل الألم.

كيف تقوم الام بنقل خبر الوفاة للطفل

يجب على الام الا تفزع من الحديث عن الموت فانه أمر لا مفر منه

ان الموت حدث بالغ الاهمية وقدر لا مفر منه والموت كتب على كل الناس فكيف تقوم الام بإبلاغ طفلها عندما يموت أحد احبابه كأبيه أو اخيه أو صديقه ويفارقه عندما يحين قدر الله سبحانه وتعالى ويجب على الام ان تعرف طفلها دقيقة الموت وانه أمر ضرورى ويجب على الام أو الاب ان يعرفوا ابنائهم أن الحياة ليست دائما وان مصير الانسان هو العودة إلى الخالق عز وجل ومن الضرورى ان نساعد الاطفال على تقبل تجربة الموت وفراق الاحبة بايمان وصبر.

يجب على الام ان تجعل طفلها قريب من احداث الموت

عندما يقترب الموت من أى انسان قد يفضل ان يبقى اطفاله قريب منها حتى يملء عينه وقلبه من اطفاله وفى حالة اخرى يريد الشخص القريب من الموت بعد اطفاله عنه حتى لا يتألموا لحاله وهو فى فراش الموت وهذا الابعاد من الخطأ

لانه يجعل الطفل اكثر صعوبة فى تحمل الفراق ويجب على الام ان تبقى طفلها بجانب الشخص العزيز لديه خلال الفترة التى يقترب فيها الموت منه حتى يمنح الطفل الفرصة للتعبير عن مشاعره وتوديع الحبيب مما يساعده على تحمل صدمة الموت وتقبل حيز الموت وتقبل هذه التجربة.

ويجب على الام ان تقوم بالتخفيف عن طفلها وتقوم باشراك الطفل فى احضار الطعام اليه أو يناوله الصحف ليقرأها فاجعليه يشعر بانه يفعل أى عمل لتخفيف الالم والمعاناة عن هذا الشخص العزيز.

ويجب على الام عندما يكون الشخص الذى يعانى من المرض موجودا بالمستشفى فمن الضرورى ان لا يمنع الطفل من زيارة هذا المريض لان ذلك لن يفيد فالاطفال فى سن المدرسة لن يفزعوا كثيرا من رؤية عزيز لهم بالمستشفى اذا حرصنا على اعدادهم اعداد مناسبا لذلك ووضحنا لهم فائدة احتجازه بالمستشفى والغرض من الخدمات الصحية المقدمة له فمثلا يمكن ان نقول للطفل «ان هذا الانبوب المتصل بذرا ع جدك تكون مملوء بسائل معيناً لانه مريض إلى درجة لا

تمكنه من تناول طعامه بالطريقة المعتادة كما يجب ان نشجع الاتصال العضوى بالمريض عندما تسمح الحالة الصحية بذلك كأن نجعل الطفل يجلس إلى جواره على الفراش أو يمسك بيده أو يتعلق به إن مثل هذه الوسائل تساعد على تقبل الطفل لطبيعة الموقف فتقربه إلى احداث المرض والرحيل عن الدنيا.

كيف تبلغ الام طفلها بفقد أو موت عزيز عليها؟

بعد متابعة الطفل لحالة المرض وبعد مشاركة الطفل فى زيارة المريض فى المستشفى يجب على الام ان تنقل خبر الوفاة بالتدريج فيمكن ان نقول للطفل مثلا انك تعرف ان جدك كان مريضا بشدة خلال الاسابيع الماضية ثم انتقل إلى المستشفى للعلاج» وبعد كل هذا الكلام ابلغ الطفل خبر الوفاة ويجب على الام بعد تبليغ خبر الوفاة للطفل ان تقوم بضم الطفل إلى صدرها بحنان وتقوم بتهدئة الطفل من الممكن ان يسأل الطفل هذا السؤال.

هل ستموتين ياماما؟

من المؤكد أننا جميعاً سوف نموت ولكن اتمنى ان اعيش

عمرا طويلا بإذن الله حتى تكبر وتستطيع الاعتماد على نفسك ويكون لك اسرة وأولاد.

كيف تؤثر فترة الحداد على الطفل

من الطبيعى ان الموت ليس من السهل ان يتقبلها الطفل فتوجد صعوبة فتقبل الطفل الذى لم يبلغ سن المدرسة ان يتلاءم مع موت أحد احبائه ومن الممكن ان يتظاهر الطفل بان شيئا لم يحدث وليس من الغريب ان يقول الطفل لأمه «أنا أريد ان آكل مع جدى» ومن واجب الام امام مثل هذه الأقاويل التى تشير إلى تجاهل الطفل لحدوث الوفاة ان تعمل على مساعدة طفلك على ان يواجه الحقيقة» ثم يجب على الام ان تقول للطفل قول مهدىء ومطمئن للطفل.

أما الاطفال النين يكبرون بعد سن المدرسة فإنهم يشعرون بالحزن لفترة طويلة ويكونون اكثر مقدرة على وصف احزانهم والتعبير عن اسفهم لهذا الفراق وهذا لا يعنى انهم لا يحتاجون بعد لمساعدة فمن واجب الام ان تخفف عنهم ما يتعرضون له من مشاعر وافكار مؤلمة.

يجب على الام ان تساعد طفلها على التكيف مع الحياة بعد حالة الوفاة

من واجب الام ان تساعد طفلها على التكيف مع فقدان من يحب بان تساعد الطفل على ان يتقبل فكرة الموت وان تدعه يعبر عن احزانه فإذا رأت الأم طفلها يبكى فلا تمنعه من البكاء واذا أراد ان يستعيد ذكرياته مع هذا الفقيد فلتستمعى له ولتمنحيه الفرصة ليعبر لك عن احاسيسه وافكاره فهذا يعمل على تدفق مشاعر الحزن إلى خارج نفسه ويساعد على تحريره والتخلص منه.

يجب على الام ان تكون أول من تعبر عن الحزن

يجب على الام ألا تكتم حزنها فى البداية وان تجعل الطفل يحس مشاعرها الحزينة حتى لا يتردد الطفل فى الاعلان عن حزنه لأنه اذا تردد الطفل فى ظهور مشاعر الحزن على الفقيد الذى يحبه ممكن ان يصاب الطفل بمشكلات نفسية.

من الواجب على الام ان تقدر مشاعر طفلها مهما كانت غريبة

اذا شعر الطفل بالثقة من أن ما يفكر فيه وما يشعر به يعد أمرا طبيعيا ومقبولا امام الاخرين فقد تشعره هذه الثقة بانه يمكن انْ يعبر عن مشاعره وافكاره الحزينة تجاه حادث الوفاة فمن الممكن ان يعتب الطفل الصغير على المتوفى لانه توفى ورحل فإذا انصرف الطفل إلى مثل هذه الافكار أو المشاعر فيجب على الام ان تستمع إلى طفلها حتى ينتهى من التعبير عن افكاره ومشاعره مهما كانت غريبة أو غير لائقة ولا تقاطعيه اثناء الحديث ولا تحتجى على ما يقول كأن تقولى له «اياك ان تقول هذا ثانية» فذلك لن يفيد وانما من المفروض ان توضحى له تفهمك لمشاعره وتقدرى غضبه.

يجب على الأم ان تساعد طفلها
عن التعبير عن احزانه بوسائل مختلفة

من الطبيعى ان يعجز الطفل عن التعبير عن حزنه بالكلمات وانما يعبر عنها بطرق أخرى غير كلامية مثل الارق أو قلة النوم أو الكوابيس أو زيادة التعلق بأمه أو عدم الاستجابة للذهاب إلى المدرسة فى هذه الحالة يجب ان

تساعدى طفلك لايجاد مخرج لاحزانه وذلك من خلال اللعب أو الانشطة الفنية ويجب على الأم تجعل الموت شيئا عاديا من أحداث الحياة الطبيعى.

يجب على الام ان تشعر طفلها بالحب والمساعدة

من المؤكد ان من الصعب على الام ان لا تستطيع بسهولة أن تخلص طفلها من المشاعر المؤلمة بعد حدوث الوفاة الا انه بإمكان الام ان تساعد طفلها على تحمل هذه الفترة وان الطفل خلال الفترة التى تعقب الموت يحتاج إلى إحساس الطمأنينة والحب ولذلك يجب على الام ان تشعر طفلها بالأمان تجاه العالم الذى يعيش فيه والذى افتقد فيه هذا الحبيب الغائب.

اشرحى لطفلك الحكمة الالهية من الموت وكيف يجب على المؤمن ان يستعد له ويتقبله بايمان وصبر

يجب على الام ان تشرح لطفلها الحكمة الالهية من الموت وأنه عندما يموت الانسان يفنى جسده لكن ألروح تكون باقية حتى تصعد إلى الخالق عز وجل وتظل نكراه الطيبة واعماله باقية فى قلوب الناس ولذا فإنه يجب ان يستعد للقاء ربه

بفعل الخير والالتزام بتعاليم الشريعة الاسلامية وان يطيب ذكراه بين الناس بالعمل الحسن والخلق الكريم وان توضح الام لطفلها ان الحياة ليست دائمة وان مصير البشر جميعا الموت ثم البعث من جديد للقاء ربهم فيحاسبهم على ما فعلوا فى دنياهم فإن قدموا خير كان مصيرهم الجنة خالدين فيها وان قدموا شرا وخرجوا عن تعاليم الاسلام كان مصيرهم النار وتذكر الام للطفل من القرآن قول الله تعالى (تلك حدود الله ومن يطع الله ورسوله يدخله جنات تجرى من تحتها الانهار خالدين فيها وذلك الفوز العظيم ومن يعص الله ورسوله ويتعد حدوده يدخله نارا خالد فيها وله عذاب مهين).

يجب على الأم ان تجعل طفلها يشارك فى مراسم الدفن والعزاء

من الضرورى ان تشرك الأم طفلها فى مراسم الدفن والعزاء وان هذه المشاركة تجعل الطفل على دراية وتفهم للموت وهذه المشاركة ايضا تخفف المشاعر المؤلمة من خلال مواساة الاخرين فلا تجنبى طفلك المشاركة فى هذه الاحداث بافتراض ان عمره يسمح بذلك فالأطفال قبل سن المدرسة قد يشعرون بخوف أو هلع بسبب هذه المواقف وما قد يصحبها

من بكاء وقد يصيبهم ذلك بكوابيس واحلام مفزعة ولذا يفضل ان يبعد الطفل فى هذه السن عن حضور هذه المرسم أما الاطفال الكبار نسبيا فلا مانع من مشاركتهم فى هذه المراسم ليستوعبوا فكرة الموت ولا يهابوا وليعد ذلك دافعاً لهم إلى الالتزام بالطريق القويم استعدادا للرحيل ولقاء ربهم ولكن قبل ان تتخذى القرار بمشاركة طفلك فى هذه المراسم يجب أولا ان تعرفيه بها فتوضحى له كيف ولماذا يدفن المتوفى ولماذا يقام العزاء؟ وامنحيه الفرصة الكافية لإلقاء اسئلة الاستفسار عن كل ما يدور بذهنه عن هذه الأمور.

هناك بعض الاسئلة المهمة التى تدور بذهن الطفل عن خبر الموت والعزاء ودفن المتوفى

- مافائدة العزاء

يقوم الاصدقاء والاقارب بالتجمع حول أهل المتوفى وهذا واجب عليهم ليشاركوا أهل المتوفى فى الاحزان والتخفيف عنهم.

لماذا ندفن المتوفى؟

ان من اكرام الميت هو ان يدفن مثل ما يقول لان هذا يعد

أمرا دينيا لان عدم القيام بالدفن يعرض الجثة للعفن فتتاكل وتنبعث منها روائح كريهة منفره ولذا يدفن المتوفى فى التراب لان الانسان خلق من التراب والى التراب يعود وهذا موعظة لنا ايها البشر بان نتفاخر بانفسنا وان نسخر من بعضنا ونتطاول على بعضنا البعض ونفخر بما لدينا من اموال أو بما نملك من مناصب اذ اننا جميعاً فى النهاية نعود إلى التراب ونذكر الاية الكريمة للطفل حتى نؤكد له هذا المعنى ﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾ (سورة الحديد الآية ٢٠)

كيف تقوم الام بنقل خبر رسوب الطفل فى المدرسة

هذه المشكلة وهى رسـوب الطفل فى المدرسـة تحتـاج إلى بحث وعناية

ان الرسـوب فى المدرسـة من الامـور التى تؤثر فى الطفل واعـادة السنة الدراسـية مـرة اخـرى حـدث بالغ الأهـميـة فى حـيـاة الطفل وهذه المشكلة تحـتـاج إلى البـحـث والاهـتمـام والمناقـشـة فـمـاذا يمكن للوالدين ان يفـعلوا فى هـذه الحـالة وكيف تناقشى الطفل فى هذه المسألة.

يجب على الوالدين ان يبحثوا عن سبب رسوب الطفل

أول مـا يجب على الام أو الاب ان تبـحـث عن اسـبـاب رسـوب الطفل ويكون لدى الام أو الاب المعلومات الكافية للرد على الطفل حـين يغـضب ويصـرخ ويقـول لماذا رسـوبى فى الامتحان ومن أجل ذلك رتبى ميعادا مع معلمة الطفل لتعرفى منها سبب رسوبه بالتحديد وما يمكن عمله للتغلب على هذا الفشل فى المرة القـادمة وقـد يتـعلق السبب بضـعف تركيز وانتباه الطفل اثناء الشرح أو بعدم مذاكرته جيدا لدروسه أو لضـعف بعض المهـارات المعـينة لديه ويجب على الام ان

تستفسر عن وجود برامج دراسية خاصة يمكنها مساعدة الطفل أو مصادر علمية معينة لهذا الغرض واستفسرى كذلك عما اذا كانت المعلمة نفسها ستقوم بالتدريس للطفل خلال العام التالى.

يجب على الام ان تتعامل مع مشاعر طفلها بحكمة

بعد مصارحة الطفل بخبر الرسوب فإن ما يجب ان تقوليه ذلك يتوقف على رد فعل الطفل وغالبا تظهر استجابة الطفل مباشرة بعد سماع الخبر لكنها قد تتأخر احيانا حيث يختزن الطفل هذه الفكرة مؤقتا ثم يظهر رد فعله فيما بعد وفى أى حال من الاحوال فإن رد فعل الطفل يكون غير سعيد بالطبع وعليك ان تقدرى هذه المشاعر السلبية التى يبديها الطفل وتعطى له الفرصة ليعبر عنها فدعيه يبكى أو يصرخ أو يتألم كما يشاء وأمنحيه العطف والحنان ثم عودى مرة أخرى إلى الحقيقة واضيفى وجهة نظر ايجابية.

هذه بعض انواع من هذه المشاعر السلبية أى غير المفرحه التى قدى يبديها طفلك وكيفية الاستجابة لها:

- العناد والغضب

قد يعاند الطفل ولايريد الذهاب للمدرسة مرة أخرى.

* يجب على الام ان تقدر مشاعر طفلها «انى اعرف انك حقا غاضبا بسبب ذلك».

* يجب على الام ان تتفهم مشاعر طفلها: «انى اعرف لماذا تشعر بالغضب ولا الومك على هذا».

● يجب على الام ان تنظر للايجابيات

لكنى واثقة من انك ستستفيد إلى حد كبير من تكرار الدراسة مما يجعلك من ابرز الطلاب واكثرهم تفوقًا.

● يجب على الام أن تقدم المساعدة لطفلها

سنكون دائما فى مساعدتك خلال العام التالى فأنا هنا إلى جانبك وانى واثقة ان العام التالى سيكون من أفضل الاعوام الدراسية لك».

الشعور بالحرج «يسخر الاطفال منى»

فهــرس